

南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2025-05-01更新)

※プールのご利用は教室時にコース制限がございます。

※白枠内は制限なくご利用いただけます。

	月			火			水			金			土			日・祝	
	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	トレーニングルーム	プール	フロア	ト	全て	
9:30																	
10:00				10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:15~11:45 健康太極拳 500円					10:15~11:00 アクアウォーキング 1コースフリー	10:30~11:30 やさしいピラティス 700円		10:10~10:55 おやこ教室 2コースフリー(※)	10:10~11:00 体操教室 年中			
10:30	10:45~11:45 ファースト スイム 2コースフリー	10:30~11:15 ウェーブストレッチ 500円		11:00~11:45 アクアフィットネス 1コースフリー	第1.3火曜は入門編					11:00~11:45 アクアフィットネス 1コースフリー		10:30~11:30 エアロピクス 500円	11:00~11:45 おやこ教室(年少) 2コースフリー(※)	11:10~12:00 体操教室 年長			
11:00																	
11:30																	
12:00													※印の記載のある教室の 前後10分間は、コースの一部 を準備・片付で使用します。 ご了承ください。				
12:30																	
13:00													13:10~13:55 おやこ教室(年中) 1コースフリー(※)				
13:30													13:30~14:30 カラダほぐしヨガ 700円				
14:00				14:00~15:00 しあわせスイム 1コースフリー	14:00~15:00 しあわせヨーガ リラックス・初級者 700円					14:00~15:00 しあわせスイム 1コースフリー		14:00~15:00 ジュニアI フリーコースなし					
14:30			プチレッスン 14:15~14:30		第1.2.4火曜開催								14:15~14:30 プチレッスン				
15:00													15:00~16:00 ジュニアII フリーコースなし				
15:30													16:00~17:00 タイムコース 16:00~17:30 育成コース フリーコースなし				
16:00	16:00~17:00 ジュニアI フリーコースなし			16:00~17:00 ジュニアI フリーコースなし	16:15~17:15 体操教室 1年		16:00~17:00 ジュニアI フリーコースなし	16:10~17:00 チアダンス		16:00~17:00 ジュニアI フリーコースなし			2コース フリー				
16:30																	
17:00	17:00~18:00 ジュニアII フリーコースなし	17:00~18:00 体操教室 3・4年		17:00~18:00 ジュニアII フリーコースなし	17:20~18:20 体操教室 2年		17:00~18:00 ジュニアII フリーコースなし			17:00~18:00 ジュニアII フリーコースなし	17:00~18:00 ストリートダンス ビギナー						
17:30																	
18:00	18:00~19:00 選手コースB 18:00~19:30 選手コースA フリーコースなし			18:00~19:00 タイムコース 2コースフリー			18:00~19:00 選手コースB 18:00~19:30 選手コースA フリーコースなし			18:00~19:00 タイムコース 1コースフリー	18:10~19:10 ストリートダンス ステップアップ						
18:30																	
19:00	2コース フリー																
19:30																	
20:00					19:30~20:30 niko yoga 700円			19:15~20:15 エアロ・フィットネス (初心者向け) 500円		19:30~20:30 ビートSS 2コースフリー	19:20~20:30 ストリートダンス アドバンス						
20:30																	
21:00													営業時間				
21:30													月~土	10:00~21:30			
													日・祝日	9:30~19:00			
													休館日	毎週木曜日/年末年始			

終日フリー

19:00
閉館

○上記の教室に参加される場合は、スポnetなんぶへの入会が必要となります。
 のフロアプログラムは当日参加制です。券売機にてチケットをご購入ください。
 のプチレッスンはトレーニングルームのストレッチゾーンにて開催します。トレーニングルームをご利用の方ならどなたでも無料でご参加できます。内容は別途ご確認ください。