

南部町総合福祉センターしあわせ プログラム (2025-09-01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																	終 日 フ リ ー
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			10:10～10:55 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			10:30～11:30 やさしいピラティス 700円		11:00～11:45 アクアフィットネス 1コースフリー			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														※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。			
11:30																	
12:00																	
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	プチレッスン 14:15～14:30	14:00～15:00 ジュニアⅠ フリーコースなし			
14:00			プチレッスン 14:15～14:30	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			14:00～15:10 しあわせヨーガ 中級者 700円		14:00～15:00 しあわせスイム 1コースフリー				15:00～16:00 ジュニアⅡ フリーコースなし			
14:30					第1.2.4火曜開催												
15:00																	
15:30																	
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			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 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	選手コース 臨時休講の為 全コースフリー 再開決定次第 ご連絡いたします。			18:00～19:00 タイムコース 2コースフリー			選手コース 臨時休講の為 全コースフリー 再開決定次第 ご連絡いたします。			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																	
19:30																19:00 閉館	
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		

○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。