

月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール						
9		9:00~10:00 超音波流水 歩行コース	フリー 水泳 コース			フリー 水泳 コース			フリー 水泳 コース			フリー 水泳 コース	X			X								
10	9:30~10:00 ポールストレッチ 竹内 めぐみ <small>※定員20名</small>	フリー 歩行 コース		9:30~10:15 健美操 古本 洋子	10:00~10:45 マッスルステップ 松田 茂樹 <small>※定員20名</small>		9:20~9:50 ストレッチヨガ 松田 茂樹	10:00~10:45 筋コンディショニング 千夏		9:00~10:00 超音波 流水歩行 コース														
11	10:10~10:55 かんたんエアロ 竹内 めぐみ			フリー 水泳 コース	10:40~11:25 ピラティス 谷 くみ		11:00~11:45 ストレッチヨガ 清水 希容	10:15~10:45 アクアウォーキング 築山 茂雄		10:55~11:40 アクアピクス 長島 悦子	10:15~10:45 アクアウォーキング 兼重 美栄		フリー 水泳 コース	10:15~11:00 ベーシックエアロ MASAMI	10:20~10:50 アクアウォーキング 中島 由美子	10:15~11:00 POMBA 木村 陽子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:55 ジャズダンス 西山 由加	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子	11:00~11:30 水中フラインギング 中島 由美子
12	11:05~11:50 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ				11:05~11:50 アクアピクス 中島 由美子		11:35~12:20 ZUMBA 谷 くみ	12:00~13:00 ベビースイム		12:00~12:45 ZUMBA 谷 くみ	12:00~12:45 ZUMBA 谷 くみ			12:00~12:45 ZUMBA 谷 くみ	12:00 ~13:00 ベビー スイム	12:15~13:00 リフレッシュヨガ 竹内 めぐみ	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫	12:20~13:05 フラダンス 地家 薫
13	13:00~13:30 ピラティス 松田 茂樹	フリー 歩行 コース	13:00~13:45 ベーシックエアロ 土居 真弓	13:00~13:45 フラダンス 地家 薫	13:00~13:45 フラダンス 地家 薫	13:00~13:45 ポールストレッチ 植田 <small>※定員20名</small>	13:00~13:45 ポールストレッチ 植田 <small>※定員20名</small>	13:00 ~14:00 アダルト シンクロ <small>※Eチケットでは ご利用できません</small>	13:15~14:00 ZUMBA 大江 美由紀	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a	13:30~14:15 ベリーダンス Da l y a					
14	13:45~14:30 ベーシックステップ 松田 茂樹 <small>※定員20名</small>		13:00 ~14:00 スイムレッスン	14:00~14:45 リフレッシュヨガ hiyo	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:00~14:45 骨盤ストレッチ 地家 薫	14:30~15:00 アクアコンディショニング スタッフ	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓	14:45~15:30 キックシェイプ 土居 真弓				
15	14:45~15:30 ジャズダンス 西山 由加	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓	15:45~16:15 ジュニア ストリートダンス スクール 土居 真弓					
16	JA 16:40~17:40 ジュニア ストリートダンス スクール 担当：鈴木 美里								フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓	16:45~17:30 キックシェイプ 土居 真弓
17	JB 17:50~18:50 ジュニア ストリートダンス スクール 担当：鈴木 美里	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄					
18	19:00~19:45 中級エアロ 田中 友美子								スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	スイミング スクール 全コース 使用	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄	17:45迄
19	20:00~20:45 ハタヨガフロー 清水 希容	フリー 歩行 コース	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介	18:25~18:55 ピラティス 岡山 裕介					
20	20:00~20:45 アクアピクス 田中 友美子								フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	フリー 水泳 コース 制限あり	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介	19:05~19:50 ZUMBA 岡山 裕介
21	21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	20:00 ~21:00 スイムレッスン	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人	20:00~20:45 ZUMBA 松井 拓人					
21	21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子					
21	21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子					
21	21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	全コース開放 21:45迄	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子	20:10~20:55 POMBA 木村 陽子					

アスレチック定休日

変更箇所 当月変更となっております。

有料レッスン 別途、チケットなどが必要です。

超音波流水歩行コース 平日(火・金)のみとなります。

スイミングスクール 歩行・遊泳等できない時間帯があります。

ジュニアスクール 大人の方のご利用はできません。



パシオスポーツクラブ福島

プールコーススケジュール

営業時間
 平日9:00~22:00 土曜日10:00~22:00 日曜日10:00~18:00
 祝日は18時までの短縮営業
 毎週月曜定休日

2023年

		遊泳コース							スイミングスクールコース							アクア・ウォークレッスンコース							スイムレッスンコース							個所														
		火曜日														水曜日														木曜日														
		1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	サブプール	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	サブプール	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	サブプール	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	サブプール											
9:00									9:00~10:00 超音波 歩行コース																									9:00										
10:00																																		10:00										
11:00																																		11:00										
12:00																																		12:00										
13:00		13:00~14:00 スイムレッスン								13:00~14:00 スイムレッスン								13:00~14:00 アダルトシンクロ																	13:00									
14:00																																		14:00										
15:00																																		15:00										
16:00																																		16:00										
17:00																																		17:00										
18:00																																		18:00										
19:00																																		19:00										
20:00																																		20:00										
21:00																																		21:00										
									9:00~10:00 超音波 流水歩行コース																									9:00										
10:00																																		10:00										
11:00																																		11:00										
12:00																																		12:00										
13:00		13:00~14:00 スイムレッスン																																13:00										
14:00																																		14:00										
15:00																																		15:00										
16:00																																		16:00										
17:00																																		17:00										
18:00																																		18:00										
19:00																																		19:00										
20:00																																		20:00										
21:00																																		21:00										
																																		9:00										
10:00																																		10:00										
11:00																																		11:00										
12:00																																		12:00										
13:00		13:00~14:00 スイムレッスン																																13:00										
14:00																																		14:00										
15:00																																		15:00										
16:00																																		16:00										
17:00																																		17:00										
18:00																																		18:00										
19:00																																		19:00										
20:00																																		20:00										
21:00																																		21:00										
																																		9:00										
10:00																																		10:00										
11:00																																		11:00										
12:00																																		12:00										
13:00		13:00~14:00 スイムレッスン																																13:00										
14:00																																		14:00										
15:00																																		15:00										
16:00																																		16:00										
17:00																																		17:00										
18:00																																		18:00										
19:00																																		19:00										
20:00																																		20:00										
21:00																																		21:00										
																																		9:00										
10:00																																		10:00										
11:00																																		11:00										
12:00																																		12:00										
13:00		13:00~14:00 スイムレッスン																																13:00										
14:00																																		14:00										
15:00																																		15:00										
16:00																																		16:00										
17:00																																		17:00										
18:00																																		18:00										
19:00																																		19:00										
20:00																																		20:00										
21:00																																		21:00										