



ユニチカフィットネスクラブ宇治

2011年~2012年 10月~3月

グループエクササイズタイムスケジュール

ジュニアスクール営業時間

月・水曜日~土曜日	13:00~20:00
日曜日	10:00~15:00
火曜日	休館日

フィットネスクラブ営業時間

月・水曜日~金曜日	10:00~22:00
土曜日	10:00~21:00
日曜日	10:00~20:00
祝日	10:00~19:00
火曜日	休館日

※その他、年末年始、夏季休暇、施設点検などによる特別休館日がございますのでご了承ください。

時間	月曜日				火曜日 休館日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				時間			
	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール		Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	サブプール				
9:30																										9:30			
10:00																										10:00			
11:00	たのしむエアロ 磯引しんこ 10:15~11:00 (定員60名)	ZUMBA 斎藤 聡美 10:15~11:00 (定員25名)	平泳ぎ 10:20~11:00	さらば体脂肪 10:20~11:00 (定員30名)		あるくエアロ 宮川 晶子 10:15~10:55 (定員60名)	バランスボール エクササイズ 10:20~10:40 (定員20名)	青泳ぎ 10:20~11:00	アクアピクス 鈴木 百合子 10:20~11:00 (定員40名)	かんたんエアロ 早川 大輔 10:15~10:45 (定員60名)	バランスボール エクササイズ 10:15~10:35 (定員20名)	アクアピクス 末永 由美子 10:20~11:00 (定員60名)	かたんエアロ 早川 大輔 10:15~10:45 (定員60名)	オリジナルエアロ 早川 大輔 10:55~11:45 (定員60名)	ヨガ90 渡辺 桂子 10:45~12:15 (定員25名)	バタフライ 11:10~11:50 青泳ぎ 11:10~11:50	はじめてスイミング 11:10~11:50	たのしむエアロ 松井 智美 10:15~11:00 (定員25名)	swim1000 10:20~11:00	はじめて スキндаイビング 10:20~11:00 (定員25名)	ピラティス 藤原 如美 10:15~11:00 (定員35名)	フットセラピー 為藤 由美 10:15~10:55 (定員25名)	アクアピクス 小谷 恵美子 10:20~11:00 (定員60名)	クロール 10:20~11:00	かんたんジャズ KIKO 10:15~11:15 (定員45名)	ジュニア SCコース ラッコ~8級 10:20~11:20	ジュニア SCコース 10:20~11:20	11:00	
12:00	はしるエアロ 下村 那緒 11:10~12:00 (定員60名)	美☆ボディ 11:15~11:45 (定員25名)	クロール 11:10~11:50		かんたんステップ 宮川 晶子 11:10~11:40 (定員38名)	かんたんヨガ 10:55~11:15 (定員25名)	平泳ぎ 11:10~11:50			オリジナルエアロ 早川 大輔 10:55~11:45 (定員60名)	ヨガ90 渡辺 桂子 10:45~12:15 (定員25名)	バタフライ 11:10~11:50	かたんエアロ 松井 智美 11:35~12:05 (定員60名)	骨盤ストレッチ 細嶋 宣子 12:00~12:50 (定員50名)	アロマストレッチ 12:25~12:45 (定員25名)	4泳法 12:00~12:40		かたんエアロ 松井 智美 11:45~12:15 (定員45名)	swim1000 11:10~11:50	水中ウォーキング 11:10~11:50 (定員40名)	たのしむエアロ 木下 ヒロ 11:10~11:55 (定員25名)	swim1000 11:10~11:50	水中ウォーキング 11:10~11:50 (定員40名)	選替わりレッスン 素敵なレッスンを 選替わりで提供させて いただきます。 詳しくは館内掲示を ご確認ください。	ジュニア SEコース 13級~アクア 11:20~12:20	ジュニア SEコース 11:20~12:20	12:00		
13:00	ヨガ 大井 圭子 12:15~13:15 (定員50名)	ホールドブラ 村松 真由美 12:05~12:45 (定員20名)	はじめてスイミング 12:00~12:40 swim1000 12:00~12:40	アクアピクス 岡塚 優子 12:40~13:20 (定員40名)		たのしむエアロ 吉田 久子 11:55~12:40 (定員60名)	ピラティス 鈴木 百合子 11:30~12:30 (定員25名)	4泳法 12:00~12:40		あるくエアロ 高城 順子 13:05~13:45 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	4泳法 12:00~12:40	広野幼稚園 プール教室 12:20~13:20	かたんエアロ 松井 智美 12:10~12:30 (定員25名)	平泳ぎ 12:00~12:40	アロマストレッチ 12:20~12:40 (定員25名)	ろくろくステップ 木下 ヒロ 12:30~13:10 (定員38名)	アロマストレッチ 12:20~12:40 (定員25名)	スキндаイビング 12:00~13:00 (定員25名)	流水健康 水中 ウォーキング 12:00~12:50 (定員30名)	選手 12:20~14:20			13:00	
14:00	かんたんエアロ 村松 真由美 13:30~14:00 (定員60名)		キッズ&ベビー 13:30~14:30	流水健康 水中 ウォーキング 13:30~14:20 (定員30名)		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			14:00
15:00	自衛術 松本 清子 14:15~15:15 (定員45名)			流水健康 水中 ウォーキング 14:30~15:20 (定員30名)		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			15:00	
16:00	ラテンエアロ 藤田 優香 15:30~16:20 (定員60名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア Rコース ラッコ~8級 15:30~16:30		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			16:00	
17:00			ジュニア Eコース 13級~1級 16:30~17:30		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			17:00	
18:00			ジュニア Fコース 13級~アクア 17:30~18:30		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			18:00	
19:00	かんたんエアロ 岩浪 江美 18:45~19:15 (定員60名)		選手・育成 18:30~20:00		あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			19:00	
20:00	サーキットステップ 岩浪 江美 19:30~20:20 (定員38名)	スキルアップA050 19:30~20:20 (定員25名)			あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			20:00	
21:00	はじめての パワーヨガ 藤原 静香 20:35~21:20 (定員45名)				あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			21:00	
22:00					あるくエアロ 安岡 亜希子 14:10~14:50 (定員60名)	マナフラ フットセラピー 細嶋 宣子 12:55~13:55 (定員45名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	水中ウォーキング 14:10~14:50 (定員40名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	キッズ&ベビー 13:30~14:30	キッズ&ベビー 13:30~14:30	ヨガ 西村 有紀子 14:00~15:00 (定員45名)	水中心機能改善 太田 順子 14:30~15:00 (定員30名)	アクアピクス 太田 順子 15:10~15:40 (定員40名)	ろくろくステップ 岩浪 江美 15:05~15:45 (定員38名)	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	ジュニア スクール 体操 13:10~18:40	あるくエアロ 井谷 剛子 13:15~13:55 (定員60名)	選手 12:20~14:20			22:00	

※プログラム・時間帯・場所・定員・インストラクター等は変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※担当者名の入っていないプログラムはユニチカのスタッフがいきます。
 ※祝日営業日は、「特別プログラム」となり、レッスン内容・インストラクターが変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※パーソナルスイムレッスン(有料)を実施し遊泳コースが変更になる場合があります、予めご了承ください。

このマークのプールプログラム実施中はメインプールでの遊泳ができませんのでサブプールをご利用下さい。

このマークはこどもプログラムです。

シューズマークのレッスンは各自室内シューズをご持参下さい。

初めての方でも安心してご参加いただけるスタジオプログラムとじっくり楽しめるプールプログラムをご用意しました。