




ミリカデン那珂川屋内プール

レッスンプログラム タイムスケジュール

2026.9～


ミリカデン那珂川屋内プール

レッスンプログラム タイムスケジュール

2026.9～

|      |     | 火曜日                                                                                                                      |     | 水曜日                                            |                                                                                                                       | 木曜日                                     |                                                                                                              | 金曜日                                          |                                                                                                             | 土曜日                                  |                                                | 日曜日                                   |                                                                                                                        | レッスン参加詳細                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |  |
|------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 月曜日  | -   | スタジオ                                                                                                                     | プール | スタジオ                                           | プール                                                                                                                   | スタジオ                                    | プール                                                                                                          | スタジオ                                         | プール                                                                                                         | スタジオ                                 | プール                                            | スタジオ                                  | プール                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 9:00 | 休館日 |  ◎45名<br>9:30～10:00<br>モーニングストレッチ<br>柳竹 |     |                                                |  ◎45名<br>9:30～10:00<br>4泳法初級30<br>田嶋 |                                         |                                                                                                              |                                              |  9:20～9:50<br>おはようウォーク30 |                                      |                                                |                                       |  9:30～10:00<br>はじめてエアロ30<br>yoshino | <div>有料<br/>¥</div> ・・・Mpassをお持ちの方は参加できます。<br>(ゲスト参加可能) <div>無料</div> ・・・利用料金でどなたでも参加できます。 <div>◎</div> ・・・事前予約が必要です。<br>先着順となりますので、レッスン当日9:00～フロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい)※電話受付不可 <div></div> ・・・初心者の方でも安心してご参加できるレッスンです。 <div>Mpassをお持ちでない方も<br/>有料レッスンにゲスト参加できます。<br/>¥ 30分教室→1回参加 500円<br/>¥ 45分教室→1回参加 600円<br/>¥ 60分教室→1回参加 700円<br/>【例】45分スタジオ教室1回参加の場合(一般)<br/>600円(教室参加料)+390円(ジム利用料)=<br/>990円</div> <div>お知らせ・注意事項</div> <div>・レッスン前後は換気や消毒を行っております。<br/>(レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります)</div> <div>・レッスン担当者は変更する場合があります。</div> <div>・レッスン開始後の途中入室、及び退室はできません。<br/>※万が一、退室をされる場合は、レッスン前に必ず担当IRにお伝え下さい。</div> <div>・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。</div> <div>・レッスン参加の際、他人の場所取りはお控え下さい。</div> <div>・窓の開閉、空調の管理は担当IRが行いますので、お申し付け下さい。</div> <div>・マスクの着用は個人の判断となります。</div> <div>・スタジオレッスン、プールレッスンの中には定員制がございます。該当のスタジオレッスンは45名、該当のプールレッスンは14名です。レッスン当日朝9:00より、フロントにて先着順で受付いたします。(電話受付不可)</div> <div>・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。</div> <div>2026年9月からの<br/>レッスンスケジュールとなります。<br/>お間違えないようお願いいたします。</div> |                      |  |
| 0:00 |     | ¥◎45名<br>10:15～11:15<br>健美操60<br>田中                                                                                      |     | ¥10:15～11:00<br>泳法クリニック45<br>松本                | ¥9:45～10:30<br>ZUMBA<br>高木                                                                                            | ¥10:10～11:10<br>エンジョイアクア60<br>梅津        | ¥9:45～10:30<br>リズム体操30 &<br>ストレッチ15<br>梅津                                                                    | ¥10:00～10:30<br>アクアサーキット30<br>柳竹             | ¥9:45～10:45<br>ハワイアン・フラ60<br>有吉                                                                             | ¥10:00～10:30<br>アクアサーキット30           | ¥10:00～10:45<br>フンポイント45<br>松本                 | ¥10:15～11:00<br>にこにこステップ45<br>yoshino |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 1:00 |     | ¥11:30～12:15<br>ナチュラルヨガ45<br>山川                                                                                          |     | 11:30～12:15<br>はじめてアクア&水中筋トレ45<br>長谷川          |  11:45～12:15<br>やさしいヨガ30<br>内田       |                                         |                                                                                                              |                                              | ◎45名<br>11:00～11:45<br>はじめてエアロ45<br>小畑                                                                      | ◎45名<br>10:45～11:45<br>マスターズ60<br>前田 | ◎14名<br>11:15～12:15<br>プールサイド<br>ホットヨガ60<br>垣田 | ¥11:15～12:15<br>リラックスヨガ60<br>小畑       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 2:00 |     |                                                                                                                          |     | ◎14名<br>12:30～13:30<br>プールサイド<br>ホットヨガ60<br>山川 | ¥12:30～13:30<br>ハワイアン・フラ60<br>有吉                                                                                      | ¥12:30～13:00<br>アクアシェイプ30<br>前田         |  12:30～13:00<br>簡単ポディバランス30 | ◎14名<br>12:15～12:45<br>プールサイドコンディショニング<br>梅津 | ◎45名<br>12:00～12:45<br>ZUMBA<br>高木                                                                          | ¥12:30～13:30<br>スイミング幼児A             |                                                | ¥12:30～13:30<br>スイミング幼児A              |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 3:00 |     | ¥13:00～13:45<br>はじめてピラティス45<br>水崎                                                                                        |     |                                                |                                                                                                                       | ¥13:30～14:30<br>4泳法中級60<br>前田           | 13:15～14:00<br>パンチ&キック<br>マスター45<br>長谷川                                                                      | ¥13:00～13:45<br>はじめてアクア45<br>梅津              | ¥13:00～14:00<br>ピラティス<br>松島                                                                                 |                                      | ¥13:15～14:00<br>ZUMBA<br>東                     |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 4:00 |     | ¥14:00～14:45<br>ZUMBAGOLD<br>鶴                                                                                           |     |                                                | 14:00～14:45<br>ZUMBA<br>TONING<br>鶴                                                                                   |                                         | ◎45名<br>14:15～14:45<br>ZUMBAGOLD<br>高木                                                                       | ¥14:00～14:45<br>4泳法中級45<br>松本                | ¥14:15～15:15<br>ベーシックヨガ60<br>hiroco                                                                         | 14:15～14:45<br>4泳法中級30<br>松本         | 14:05～14:35<br>ウェストシェイプ<br>&リリース<br>東          | 14:30～15:30<br>スイミング幼児B               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 5:00 |     |                                                                                                                          |     |                                                |                                                                                                                       |                                         | 定員制に変更                                                                                                       |                                              |                                                                                                             |                                      |                                                |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 6:00 |     |                                                                                                                          |     | 15:45～16:45<br>スイミング幼児B                        |                                                                                                                       | 15:45～16:45<br>スイミング幼児B                 |                                                                                                              | 15:45～16:45<br>スイミング幼児B                      |                                                                                                             | 15:45～16:45<br>スイミング幼児B              |                                                | 16:00～17:00<br>スイミング児童A               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 7:00 |     | 16:50～17:50<br>キッズダンスⅠ<br>山科                                                                                             |     |                                                |                                                                                                                       |                                         |                                                                                                              |                                              |                                                                                                             |                                      |                                                |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 8:00 |     | 17:55～18:55<br>キッズダンスⅡ<br>山科                                                                                             |     |                                                |                                                                                                                       |                                         |                                                                                                              |                                              |                                                                                                             |                                      | ¥18:15～19:00<br>ZUMBA<br>柳竹                    |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 9:00 |     | ¥19:15～20:00<br>ZUMBA<br>東                                                                                               |     |                                                |                                                                                                                       |                                         |                                                                                                              |                                              | ¥19:15～20:00<br>ハワイアン・フラ45<br>yoshino                                                                       | ¥19:45～20:15<br>のびのびクロール30<br>高村     | ¥19:15～20:00<br>リフレッシュヨガ45<br>内田               |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 0:00 |     |                                                                                                                          |     | 19:45～20:15<br>4泳法初級30<br>高村                   |                                                                                                                       | ¥19:45～20:45<br>プールサイド<br>ホットヨガ60<br>垣田 | ¥19:30～20:30<br>簡単エアロ&POLE<br>ストレッチ60<br>梅津                                                                  | ¥20:00～21:00<br>泳法クリニック60<br>西村              | 20:15～21:00<br>Step Fan45<br>yoshino                                                                        |                                      |                                                |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 1:00 |     |                                                                                                                          |     |                                                |                                                                                                                       |                                         |                                                                                                              |                                              |                                                                                                             |                                      |                                                |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |
| 2:00 |     | 21:30 CLOSE                                                                                                              |     | 21:30 CLOSE                                    |                                                                                                                       | 21:30 CLOSE                             |                                                                                                              | 21:30 CLOSE                                  |                                                                                                             | 21:30 CLOSE                          |                                                | 21:30 CLOSE                           |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 指定管理者：New Style なかがわ |  |
| 3:00 |     |                                                                                                                          |     |                                                |                                                                                                                       |                                         |                                                                                                              |                                              |                                                                                                             |                                      |                                                |                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |  |