ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2022.7～

月

プール	ジム	スタジオ
14:15–15:00 アクア健康体操	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	10:00–10:45 ダンスエクササイズ
16:10～ ジュニアスイミング	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	11:00–11:45 第1・3週 中☆上エアロ 第2・4週 バレエストレッチ
18:30～ 選手・育成コース		12:00–12:45 マットサイエンス
		13:00–13:45 気功
		18:20～19:05 ジュニアアスリートナイトトレーニング
		19:30–20:15 美容空手

火

プール	ジム	スタジオ
10:00～ ベビースイミング	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	10:00–10:45 メディカルヨガ
11:00–11:40 アクアシェイプ	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	11:00–11:40 フラダンス
12:00–12:45 水中エアロ		12:00–12:40 サーキットコア
13:05–14:05 水泳教室 4泳法習得		
14:15–15:00 水泳教室 上級　強泳		
16:10～ ジュニアスイミング		
18:30～ 選手・育成コース		19:15–20:00 ZUMBA®
19:30–20:15 マスターズ 4泳法習得		

水

プール	ジム	スタジオ
10:00–11:40 流水アクアウォーキング	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	10:00–10:45 コアトレムーヴ
11:00–11:30 かんたんアクア	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	11:00–11:30 ダンベル・チューブトレーニング
13:05–14:05 水泳教室 4泳法習得		13:00–13:45 ヨーガ
14:15–15:00 水泳教室 上級　強泳		
16:10～ ジュニアスイミング		18:50–19:35 陰ヨガ
18:30～ 選手・育成コース		20:00–20:45 マンスリーZUMBA®
19:30–20:15 マスターズ 上級		

木

プール	ジム	スタジオ
10:00–10:45 アクアメディカル 腰痛膝痛予防教室 有料レッスン	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	10:00–10:45 太極拳
11:00–11:35 AQUA ZUMBA®	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	12:00–12:45 マンスリーZUMBA®
13:05–14:05 水泳教室 4泳法習得		14:45–15:15 青竹リズム
14:15–15:00 水泳教室 上級　強泳		
16:10～ ジュニアスイミング		
18:30～ 選手・育成コース		
19:30–20:15 マスターズ 4泳法習得		

金

プール	ジム	スタジオ
10:00–11:40 流水アクアウォーキング	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	10:00–10:45 ラテンビクス
11:00–11:45 クロール初級	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	11:00–11:45 第1・3週 ちょっと走ってエアロ 第2・4週 骨盤矯正 体幹ストレッチ
12:00–12:40 アクアビクス		13:00–13:30 脚と腹筋トレーニング
16:10～ ジュニアスイミング		
18:30～ 選手・育成コース		19:20–20:05 ピラティス
19:30–20:15 マスターズ 上級		

土

プール	ジム	スタジオ
9:00～ ジュニアスイミング	11:30–11:50 新規説明会 11:50–12:10 新規マシン	11:00–11:45 ZUMBA®
14:00–15:00 マスターズ 4泳法習得	19:00–19:20 新規説明会 19:20–19:40 新規マシン	13:00–13:45 気功
15:10–15:55 マスターズ 上級　強泳		
18:30～ 選手・育成コース		
20:00–21:00 ウェットスイム		

日

プール	ジム	スタジオ
営業時間　10:00–18:00	11:00–11:20 新規説明会 11:20–11:40 新規マシン	13:30–14:15 太極拳
	15:00–15:20 新規説明会 15:20–15:40 新規マシン	
営業時間　10:00–18:00		

スタジオプログラム
- ダンス系
- 調整系
- フィットネス系

プールプログラム