



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2023.1~

	月			火			水			木			金			土			日						
	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ				
9:00																									
10:00			10:00-10:45 ダンス エクササイズ	10:00~ ベビー スイミング		10:00-10:45 メディカル ヨガ	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング		10:00-10:45 コアトレ ムーヴ	10:00-10:45 アクアメディカル 腰痛除痛 予防教室 有料レッスン		10:00-10:45 太極拳	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング		10:00-10:45 ラテン ピクス	9:00~ ジュニア スイミング									
11:00	11:00-11:20 新規説明会	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	11:00-11:40 アクア シェイプ	11:00-11:20 新規説明会	11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:40 フラダンス	11:00-11:30 かんたん アクア	11:00-11:20 新規説明会	11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:30 ダンベル・フープ トレーニング		11:00-11:45 マンスリー ZUMBA®	11:00-11:45 クロール 初級	11:00-11:20 新規説明会	11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:45 第1・3週ちょっぴり 走ってエアロ 第2・4週音階矯正 後伸ストレッチ			11:00-11:45 ZUMBA®			11:00-11:20 新規説明会	11:20-11:40 新規マシン		
12:00			12:00-12:45 マット サイエンス	12:00-12:45 水中 エアロ		12:00-12:40 サーキット コア				12:15-12:50 AQUA ZUMBA®			12:00-12:40 アクアピクス		12:00-12:30 リクエスト クラス	11:30-11:50 新規説明会	11:50-12:10 新規マシン								
13:00			13:00-13:45 気功							13:00-13:45 ヨガ											13:00-13:45 気功				
14:00										13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得			13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得										13:30-14:15 太極拳		
15:00	14:15-15:00 アクア 健康体操		14:15-15:00 水泳教室 上級 強泳							14:15-15:00 水泳教室 上級 強泳		14:45-15:15 青竹リズム											15:00-15:20 新規説明会	15:20-15:40 新規マシン	
16:00																									
17:00	16:10~ ジュニア スイミング		16:10~ ジュニア スイミング				16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング												
18:00																									
19:00	18:30~ 選手・育成 コース	18:20~19:05 ジュニア アスリートナイト トレーニング	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会	19:20-19:40 新規マシン	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:50-19:35 陰ヨガ	19:00-19:20 新規説明会	19:20-19:40 新規マシン	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会	19:20-19:40 新規マシン	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会	19:20-19:40 新規マシン								
20:00		19:30-20:15 リフレッシュ STEP	19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得		19:15-20:00 ZUMBA®	19:30-20:15 マスターズ 上級			20:00-20:45 マンスリー ZUMBA®		19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得		19:30-20:15 マスターズ 上級		19:20-20:05 ピラティス										
21:00																									
22:00																									

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

営業時間 10:00-18:00

営業時間 10:00-18:00