



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2023.12~

	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																						営業時間 10:00-18:00	
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 腰痛膝痛 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 11:20-11:40 新規マシン			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・コア 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週ちよっと 走ってエアロ 第2・4週骨盤矯正 体験ストレッチ				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	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得						13:00-13:45 気功				
14:00													14:15-15:00 水泳教室 上級 強泳								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								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										
18:00																						営業時間 10:00-18:00	
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			18:30~ 選手・育成 コース						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			
20:00		19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン		19:30-20:15 楽しくエアロ (帯月) リフレッシュSTEP (偶数月)		19:15-20:00 ZUMBA®	19:30-20:15 マスターズ 上級					19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得						19:20-20:05 ピラティス					
21:00	20:30-21:00 AQUAZUMBA®																						
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