



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム 2024.11~

	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 美しくエアロ(偶数月) リフレッシュSTEP (奇数月) 泉	10:00~ ベビー スイミング		10:00-10:45 メディカルヨガ 山中	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 井上		10:00-10:45 コアトレムーヴ AYAKO	10:00-10:45 アクアメディカル 腰痛膝痛 予防教室 有料 川端		10:00-10:45 朝ヨガ 矢野	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 川端		10:00-10:45 ラテンピクス AYAKO	9:00~ ジュニア スイミング							
11:00	11:10-11:40 アクアピクス 泉	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン		11:00-11:40 アクアシェイブ 新藤	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 松村	11:00-11:30 かんたんアクア 久保	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:40 ダンベル・紐 トレーニング 井上		11:00-11:45 ダンスエクササイズ 稲垣	11:00-11:45 クロール初級 川端	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:45 走ってエアロ 小谷 (第1・4)青堂矯正 体幹ストレッチ 山崎			11:30-11:50 新規説明会 11:50-12:10 新規マシン	11:00-11:45 ZUMBA® 川南	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 寺村	12:00-12:45 水中エアロ 山崎		12:00-12:40 サーキットコア 杉森					12:10-12:50 アクアピクス 稲垣		12:00-12:30 777 コネクション 新藤		12:00-12:30 脚と腹筋(偶数月) ピラティス(奇数月) 川南								
13:00			13:00-13:45 気功 寺村	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							13:00-13:45 気功 寺村					
14:00	14:15-15:00 アクア 健康体操 井上			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												14:45-15:15 青竹リズム 井上											
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																			
18:00																							営業時間 10:00-18:00
19:00		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	19:15-20:00 ZUMBA® 大財	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	19:30-20:15 マスターズ 上級	20:00-21:00 ヨガ (担当者:隔週) エリー・川南			19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	19:30-20:05 ピラティス 藤川	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	20:00-20:30 AQUAZUMBA® エーデル	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン		19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得																			
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