



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム 2025.4~

	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 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	11:10-11:40 ダンベル・フープ 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 (第1・3)ちよっと 走ってエアロ 小谷 (第2・4)青葉環正 体験ストレッチ 山崎					11:00-11:45 ZUMBA® MARU	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		NEW 12:00-12:40 太極舞 川南		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					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 寺村	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得					13:00-14:00 ヨガ 矢野	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								14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得							
15:00												14:45-15:15 青竹リズム 井上										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			18:20~19:05 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	19:45-20:45 ヨガ:エリー (担当:不定期) フローピラティス川南			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	19:20-20:05 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			19:30-20:15 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

営業時間 10:00-18:00

営業時間 10:00-18:00