



# ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2026. 6 ~ 7  
2026. 9 ~ 12

平日  
営業  
時間  
9:00  
~  
22:00

| 平日<br>営業<br>時間     | 月      |   | 火      |                               | 水      |                                    | 木      |                                      | 金      |                                       | 土      |  | 日      |   |                               |                                    |
|--------------------|--------|---|--------|-------------------------------|--------|------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|---------------------------------------|--------|--|--------|---|-------------------------------|------------------------------------|
|                    | プール    | スタジオ                                      | プール    | スタジオ                          | プール    | スタジオ                               | プール    | スタジオ                                 | プール    | スタジオ                                  | プール    | スタジオ   | プール    | スタジオ  |                               |                                    |
| 9:00<br>~<br>22:00 | ↑<br>↓ | 11:00-11:45<br>楽しくエアロ<br>泉                | ↑<br>↓ | 10:00-10:45<br>メディカルヨガ<br>山中  | ↑<br>↓ | 10:00-10:30<br>かんたんアクア<br>久保       | ↑<br>↓ | 10:00-10:40<br>流水アクア<br>ウォーキング<br>高田 | ↑<br>↓ | 10:00-10:45<br>朝ヨガ<br>矢野              | ↑<br>↓ | 10:00-10:40<br>流水アクア<br>ウォーキング<br>川端         | ↑<br>↓ | 10:00-10:45<br>ラテンピクス<br>AYAKO                                  | 7:30-9:00<br>選手・育成            | 祝祭日<br>営業時間<br>10:00<br>~<br>18:00 |
|                    |        |   |        | 11:00-11:40<br>フラダンス<br>松村    |        | 10:00-10:45<br>コアトレムーヴ<br>AYAKO    |        | 11:00-10:45<br>朝ヨガ<br>矢野             |        | 11:00-11:45<br>ダンスエクササイズ<br>稲垣        |        | 11:00-11:45<br>クロール初級<br>川端・高田               |        | 11:00-11:45<br>ストレッチウォーキング 小谷<br>第1・3<br>第2・4<br>骨盤矯正体幹ストレッチ 山崎 |                               |                                    |
|                    |        | 12:00-12:45<br>マットサイエンス<br>寺村             |        | 12:00-12:40<br>サーキットコア<br>杉森  |        | 12:00-12:30<br>AQUA ZUMBA®<br>MARU |        | 12:10-12:50<br>アクアピクス<br>稲垣          |        | 12:00-12:30<br>アクア<br>コンディショニング<br>新藤 |        | 12:00-12:30<br>脚と腹筋(偶数月)<br>ピラティス(奇数月)<br>川南 |        |   |                               |                                    |
|                    |        | 13:00-13:45<br>気功<br>寺村                   |        | 12:00-12:45<br>水中エアロ<br>山崎    |        |                                    |        | 13:00-14:00<br>ヨガ<br>矢野              |        |                                       |        |  |        |   |                               |                                    |
|                    |        |   |        | 13:05-14:05<br>水泳教室<br>4泳法習得  |        |                                    |        | 13:05-14:05<br>水泳教室<br>4泳法習得         |        |                                       |        |  |        |   | 13:00-14:00<br>ベビースイミング       | 13:00-13:45<br>気功<br>寺村            |
|                    |        |   |        | 14:15-15:00<br>水泳教室<br>上級 強泳  |        |                                    |        | 14:15-15:00<br>水泳教室<br>上級 強泳         |        |                                       |        |  |        |   | 14:00-15:00<br>マスターズ<br>4泳法習得 |                                    |
|                    |        | 16:10-18:30<br>ジュニア<br>スイミング              |        | 16:10-18:30<br>ジュニア<br>スイミング  |        | 16:10-18:30<br>ジュニア<br>スイミング       |        | 16:10-18:30<br>ジュニア<br>スイミング         |        |                                       |        |  |        |   | 15:10-15:55<br>マスターズ<br>上級 強泳 |                                    |
|                    |        | 18:20-19:20<br>ジュニア<br>アスリートナイト<br>トレーニング |        | 18:30-20:00<br>選手・育成          |        | 18:30-20:00<br>選手・育成               |        | 18:30-20:00<br>選手・育成                 |        |                                       |        |  |        |   |                               |                                    |
|                    |        |   |        | 19:15-20:00<br>ZUMBA®<br>大財   |        | 18:30-20:00<br>選手・育成               |        | 18:30-20:00<br>選手・育成                 |        |                                       |        |  |        |   |                               |                                    |
|                    |        | 20:00-20:30<br>AQUA ZUMBA®<br>エーデル        |        | 19:30-20:15<br>マスターズ<br>4泳法習得 |        | 19:30-20:15<br>マスターズ<br>上級         |        | 19:30-20:15<br>マスターズ<br>4泳法習得        |        | 19:30-20:20<br>フラダンス<br>エコル           |        | 19:30-20:15<br>マスターズ<br>上級                   |        | 19:30-20:15<br>フロピラティス<br>川南                                    |                               |                                    |

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