学校水泳授業
9:00-10:00　10:55-11:55
13:55-14:55

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

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
	11:00-11:45 楽しくエアロ 泉		10:00-10:45 メディカルヨガ 山中	10:00-10:30 かんたんアクア 久保	10:00-10:45 コアトレムーヴ AYAKO	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 高田	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 ラテンビクス AYAKO	7:30-9:00 選手・育成		祝祭日 営業時間 10:00 ～ 18:00	
12:10-12:40 アクアビクス 泉	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	11:00-11:40 フラダンス 松村	12:00-12:30 AQUA ZUMBA® MARU	11:10-11:40 ダンベル・チューブ 井上	12:10-12:50 アクアビクス 稲垣	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・高田	11:00-11:45 第1・3 ストレッチウォーキング 小谷 第2・4 骨盤矯正体幹ストレッチ 山崎	9:00-12:30 ジュニア スイミング	11:00-11:45 ZUMBA® MARU		
	13:00-13:45 気 功 寺村	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得	12:00-12:40 サーキットコア 杉森		12:00-12:40 太極舞 川南	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得		12:00-12:30 アクア コンディショニング 新藤	12:00-12:30 脚と腹筋（偶数月） ピラティス（奇数月） 川南	13:00-14:00 ベビースイミング	13:00-13:45 気 功 寺村		
		14:15-15:00 水泳教室 上級　強泳			13:00-14:00 ヨーガ 矢野	14:15-15:00 水泳教室 上級　強泳	14:45-15:15 青竹リズム 川南			14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得			
16:10-18:30 ジュニア スイミング	18:20-19:20 ジュニア アスリートナイト トレーニング	16:10-18:30 ジュニア スイミング	19:15-20:00 ZUMBA® 大財	16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 ジュニア スイミング		15:10-15:55 マスターズ 上級　強泳			
		18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成					
20:00-20:30 AQUA ZUMBA® エーデル		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	19:30-20:30 ヨーガ 大橋 第3水曜日休講	19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得	19:30-20:20 フラダンス エコル	19:30-20:15 マスターズ 上級	19:30-20:15 フローピラティス 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