

NOMA

スポーツクラブ足利

スタジオ & プール 2018年4月～

プログラム タイム スケジュール

	月			火			水		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	A	B		A	B		A	B	
10時	10:30～11:15			10:30～11:15			10:30～11:15		
11時	シェイプロー 【福島】		11:00～11:30 クロール 【田部井】	シェイプロー 【斉藤陽代】		バタフライ 【田部井】11:00～11:30	ベーシック 【飯塚】		11:00～11:30 中級クロール 【田部井】
	11:30～12:30		背泳ぎ 【田部井】11:30～12:00	11:30～12:30		平泳ぎ 【田部井】11:30～12:00	11:30～12:30		初級クロール 【田部井】11:30～12:00
12時	ポルドブラ 【丸山】		水なれ教室 【田部井】【島田】	ヨガ 【斉藤花葉】		12:05～12:35 アクアピクス 【飯塚】	コアトレ& ストレッチ 【飯塚】		12:15～12:45 水中ウォーク 【島田】
	13:00～14:00		12:00～12:30						
13時	ヨガ 【chiho】	水泳をはじめて習いたい 方対象の基本を覚えるクラス 水なれ上級田部井/初級島田		13:30～14:00			ダンベルシェイブ 【吉永】12:45～13:15		
	14:10～15:10			スローエアロ 【村田和彦】			つぼりラクゼーション 【吉永】13:15～13:45		
14時	ピラティス 【和田】			14:15～15:00			14:00～15:00		
	15:25～16:10	15:20～15:50		バレトン 【斉藤陽代】		14:30～15:00 水中ウォーク 【村田和彦】	ヨガ 【長谷川】		
15時	スタートエアロ 【和田】	お腹・お尻シェイブ 【村田和彦】		15:15～16:00		フィンスイム 【村田和彦】	15:10～15:55		15:10～15:40
	16時	15:50～16:05	幼児 スイミング スクール	骨盤ダンス& 美姿勢ポール 【中島】		15:00～15:30	スタートエアロ 【和田】		15:45～16:15
	17時		子供 スイミング スクール	骨盤調整も加えてさらに らくらく美スリム効果UP					子供 スイミング スクール
	18時		子供 スイミング スクール						子供 スイミング スクール
	18:45～19:30						18:30～19:15		
19時	コアトレ 【飯塚】			18:45～19:15			ズンバ 【村田真規】		
	19:45～20:30			1・3・5週ステップ 2・4週チェアー 【高畑】		19:30～20:00	19:30～20:15		
20時	ベーシック 【飯塚】			ベーシック 【高畑】		水中ウォーク 【平澤】	ピラティス パレトン 【斉藤陽代】	1・3・5週 2・4週	
			20:30～21:20	19:30～20:15		初めて4泳法 【平澤】	20:30～21:15		
			4泳法 スイムレッスン 【吉永】	20:30～21:30		20:10～20:40			
21時				ルーシー ダットン 【高畑】			ビギナー45 【斉藤陽代】		
22時									

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆レッスン開始10分以上過ぎてからの参加はご遠慮下さい。(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。
- ◆パートナーストレッチは予約制です。予約時間表をご確認の上料金を添えて受付にお申し込み下さい。

金			土			日		
スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール
A	B		A	B		A	B	
10時								
	10:30~11:30							
11時	シェイプロー 【森田】	10:45~11:15 水中ウォーク 【斉藤裕子】	11:00~12:00 ヨガ			10:45~11:30 スタジオ レッスン 【スタッフ】		レッスン内容は事前に 掲示いたします
		11:30~12:00 水なれ教室 【島田】	【斉藤花葉】					
12時	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】							
13時	13:00~13:45 青竹&ポール 【斉藤裕子】							
14時	14:00~14:45 スタートエアロ 【中村】	14:00~14:30 アクアビクス 【高橋】	14:00~14:45 ベーシック 【工藤】					
		初級スイムレッスン 【斉藤裕子】	15:00~15:45 ピラティス 【丸山】		子供 スイミング スクール	14:45~15:45 ルーシー ダットン 【高畑】		
15時	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	14:35~15:05			子供 スイミング スクール			
16時			16:00~16:30 おなかシメシメ 【村田和彦】			16:00~17:00 エンジョイ エアロ 【高畑】		
			16:45~17:15 エンジョイパワー ファイト【吉永】					
17時		子供 スイミング スクール	17:30~18:00 ポールストレッチ& つぼりラックス【吉永】					17:00~17:30 水中ウォーク 【スタッフ】
								スイムレッスン 【スタッフ】
18時		子供 スイミング スクール			17:40~18:10 水中ウォーク 【平澤】			17:30~18:00
					18:20~18:50 フィンスイム 【平澤】			
19時	18:45~19:30 ベーシック 【工藤】	19:10~19:40 アクアビクス 【園田】	水中で音楽に合わせて 楽しく体を動かしましょう 浮力により膝・腰の負担が 軽減されます					
20時	ほぐしorお腹 【村田和彦】							
	20:30~21:15	1・3・5週 ⇒ ほぐしストレッチ 2・4週 ⇒ おなかシメシメ						
21時	ズンバ 【河内涼子】							
22時								

【全身揉みほぐし・60分】
料金: 2,500円
曜日・時間: 応相談
予約制: 詳しくはフロントにて

☎ 0284(43)1550

【営業時間】
月~金 10:00~23:00 土 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00
【休館日】
木曜・年末年始