

NOMA

スポーツクラブ大間々

スタジオ & プール

2024年2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		
10時	10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【野村】		10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【野村】			10:30～11:00 目覚めのストレッチ 【野村】			
11時	ヨガ 【中林】 11:00～12:00	アクアビクス 【野村】 11:00～12:00	らくらく筋トレ 【野村】 11:00～12:00			リズムステップ 【塚越】 11:00～12:00	水中 ウォーキング 【野村】 11:00～12:00		
12時									
13時									
14時	フラダンス 【渋沢】 14:00～15:00		ベーシックヨガ 【Chiho】 13:15～14:15		14:00～14:30	太極拳 【羽田】 14:00～15:00	初めてスイミング 14:00～14:30		
15時				フィンスイム 14:00～14:30	アクア ウォーキング 14:30～15:30		四泳法レッスン 14:30～15:30	エンジョイスイム 14:30～15:30	
16時	ヨガ & ピラティス 【細井】 15:15～16:15	子供 スイミング スクール		四泳法レッスン 14:30～15:30	エンジョイスイム 14:30～15:30		子供 スイミング スクール	子供 スイミング スクール	
17時		子供 スイミング スクール					子供 スイミング スクール	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	子供 スイミング スクール	
19時	ズンバ 【斉藤花葉】 19:00～19:45		はじめて エアロ 【大澤】 19:00～20:00						
20時	ヨガ 【斉藤花葉】 20:00～21:00	四泳法レッスン 20:00～21:00			20:00～21:00	1・3週目 ズンバ+ ダンスダンス 【塚越】	2・4週目 パワーフィット &ストレッチ 【吉永】	四泳法レッスン 20:00～21:00	マスターズ 20:00～21:00
21時		レベルアップ スイム 20:00～21:00		スイム & パラエティー 20:00～21:00					

トレーニングジム・プールは、営業時間内いつでもご利用いただけます
*レッスン内容は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

* 木曜の19:00~20:00は都合によりプールのフリーコースはご利用になれません

木			金			土		
スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10時	10:30~11:00 目覚めのストレッチ 【野村】		10:30~11:00 目覚めのストレッチ 【野村】			10:30~11:00 目覚めのストレッチ 【高木】		
11時	ピラティス 【細井】 11:00~12:00	脂肪燃烧 アクアエクササイズ 【野村】 11:00~12:00	エンジョイ トレーニング 【高畑】 11:00~12:00	フィン&スイム 【野村】 11:00~12:00		ルーシー ダットン 【高畑】 11:00~12:00	アクア ウォーキング 【高木】 11:00~12:00	
12時								
13時								
14時	筋膜リリース ヨガ 【中林】 14:00~15:00	フィンスイム 14:00~14:30	チェアエクササイズ &ねころびクス 【高畑】 13:30~14:30	初めてスイミング 14:00~14:30				子供 スイミング スクール
15時		四泳法レッスン 14:30~15:30	エンジョイスイム 14:30~15:30	四泳法de フィンスイム 14:30~15:30	エンジョイスイム 14:30~15:30			子供 スイミング スクール
16時								子供 スイミング スクール
17時								子供 スイミング スクール
18時								子供 スイミング スクール
19時	ポール ストレッチ 【野村】 19:00~20:00	初めて スイミング 19:00~20:00	エンジョイスイム 19:00~20:00	ステップ &ダンベル 【高畑】 18:50~19:50				
20時		アクア ウォーキング 20:00~20:30	ムエビート 【高畑】 20:00~21:00	四泳法レッスン 20:00~21:00	レベルアップ スイム 20:00~21:00	ヨガ 【斉藤花葉】 20:00~21:00		
21時								

【営業時間】

10:00~21:00

(チェックアウト 21:30)

【休館日】

日曜・祝祭日・年末年始・その他

野間スポーツクラブ大間々



0277(73)3656