

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2018年10月～12月

ワン・ツウ・スポーツクラブ中央

金曜日

土曜日

日曜日

	スタジオ①	スタジオ②	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール
10	10:00~11:00 太極拳 久本	10:00~11:00 美容と健康 レッスン ※5週目はお休みです。	10:00~11:00 大人スイミング スクール 【有 料】	9:45~10:50 保育園利用	10:00~11:00 ヨガ 脇田	10:00~10:30 クロール トレーナー	9:20~10:00 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。		10:20~10:50 ストレッチ		
11	11:10~11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:10~11:55 エアロ初・中級 武藤	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】	11:10~11:40 はじめて クロール 野口	11:10~11:40 エアロ入門 五十嵐	11:00~11:50 ベビーコース リトルコース 【有 料】	11:10~11:40 カラダ改善 黒野		11:00~11:30 トレーナー レッスン		
12	12:10~12:55 リラクゼーション ヨガ HIROMI	12:15~13:00 バランス コーディネーション 武藤	12:00~12:30 アクアピクス 野口	12:40~13:10 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	11:50~12:35 サーキット初級 五十嵐	11:50~12:20 アクアピクス 黒野			11:40~12:40 ファンク初級 桑野		
13	13:15~13:55 BODYSHAPE 山崎				12:45~13:25 のぼっておて 五十嵐				11:40~12:10 トレーナーレッスン トレーナー		
14			14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有 料】		13:40~14:40 こども運動神経 向上スクール 【有 料】	13:40~17:20 こどもスイミングスクール 【有 料】 13:15より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 13:40~17:20 歩行用プールご利用頂けます 25mプールはお子様スイミングで 全コース使用させていただきます ※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。 *****			13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田	11:00~15:30 卓球フリー	
15			15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】 15:00より準備をさせていただきます ***** 25mプールのご利用について 15:00~16:25 3コースと歩行用プール ご利用頂けます ※スクール受講者がいなければ、 コース を開放いたします。		15:00~16:10 こども空手 スクール 【有 料】				14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田		
16					16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】				15:30~16:30 ヨガ 吉原		
17		16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】			17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【有 料】	17:30~18:30 マスターズ 【有 料】					
18		17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】									
19		18:50~19:50 DSP ティーン&フリー 初・中級 【有 料】			19:00~20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎						
20	19:30~20:10 エアロ初級 横山		19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	21:00より準備をさせていただきます。 4~6コース使用させていただきます。 ***** 定員10名 プールサイドにて(21:20~配布) 整理券を配布致します。							
21	20:20~21:00 のぼっておて 横山	20:00~21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】								
22	21:20~22:20 ピラティス 【有 料】		21:30~22:00 SUP CORE FIT トレーナー								

TEL 0120-37-1512

福岡県糸島市前原北2-1-55

平日 9:00~23:00(ジム・プール22:30迄)

土・祝日 9:00~21:00(ジム・プール20:30迄)

日曜日 8:00~19:00(ジム・プール18:30迄)

はじめてクロール

水慣れから浮き身を中心に、呼吸なしクロール
までの練習を行ないます。

チャレンジ息つき

クロールの基本動作(呼吸)を中心に行ないます。

クロール

クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を組み
合わせた練習を中心に行ないます。

SUP CORE FITとは
SUP=スタンドアップパドルボードを使い、動く水の上
(不安定な場所)でトレーニングをする事で、インナー
マッスルが鍛えられ体幹の強化や、シェイプアップの
効果が期待できる新感覚の水の上スポーツです。地上
よりもフィットネス効果の高いプログラムとして話題を
集めています。

ご注意ください

- レッスン開始10分後の途中参加はご遠慮下さい。
- 祝・祭日のレッスンは、18:00以降開催分を全て
休講と致します。
- 急にレッスンが変更となる場合があります。
- プールには利用制限時間がございます。
裏面、左記にてご確認ください。