

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2019年1月～3月

ワン・ツウ・スポーツクラブ中央

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)

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	定員 70名	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	11:50～12:20 アクアピクス 野口	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		11:50～12:20 アクアピクス 黒野	11:40～12:40 ファンク初級 桑野	11:40～12:10 トレーナーレッスン トレーナー		
13	13:15～13:55 BODYSHAPE 山崎		12:30～13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	12:45～13:25 のぼっておりて 五十嵐				11:00～15:30 卓球フリー	12:20～12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー		
14			14:00～15:00 水の中いきいき健康隊 【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】	14:00～14:50 エアロ中・上級 宮田			
15			15:25～19:00 こどもスイミングスクール 【有 料】	15:00～16:10 こども空手 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。 *****	15:30～16:30 ヨガ 吉原			
16			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	16:20～17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】			17:30～18:30 マスターズ 【有 料】				
17		16:40～17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】	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。	17:30～18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】							
18		17:40～18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】	16:30～19:00 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 *****	19:00～20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎							
19		18:50～19:50 DSP ティーン&フリー 初・中級 【有 料】	19:30～20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】								
20	19:30～20:10 エアロ初級 安田		20:30～21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【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 のぼっておりて 安田	20:00～21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	21:30～22:00 SUP CORE FIT トレーナー	定員 10名							
22	21:20～22:20 ピラティス 【有 料】										

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。