

# スタジオ・プール プログラムスケジュール 2019年4月～6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	9:45-10:50 保育園利用
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】	
11	11:10～11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:10～11:55 エアロ初・中級 樋口	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
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 樋口	11:50～12:20 アクアピクス 野口	11:50～12:20 アクアピクス 黒野
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
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】
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。 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 *****	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。 *****
17	16:40-17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】	17:40-18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】	18:50-19:50 DSP ティーン&フリー 初・中級 【有 料】	17:30-18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】
18	19:30～20:10 エアロ初級 樋口	20:00-21:10 DSP NY JAZZ フリー 【有 料】	19:30-20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】	17:30-18:30 マスターズ 【有 料】
19	20:20～21:10 SINTEX® 樋口	21:20-22:20 ピラティス 【有 料】	20:30-21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】	19:00～20:00 リラクゼーション ヨガ 宮崎
20			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			21:30～22:00 SUP CORE FIT トレーナー	
22				

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。