

スタジオ・プール プログラムスケジュール 2020年1月～3月

定員45名
スタジオ前廊下にて
整理券を配布致します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 山崎</p> <p>11:35~12:05 KICK BOX 入門 麻植</p> <p>12:20~13:05 ズンバ45 麻植</p> <p>14:30~16:00 卓球スクール 【有料】</p> <p>16:40~17:40 チアリーディング 初級スクール 【有料】</p> <p>17:50~18:50 チアリーディング 上級スクール 【有料】</p> <p>20:00~21:00 エアロ上級 宮田</p> <p>21:10~22:10 リラクゼーション ヨガ 宮崎</p>	<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:45~11:25 エアロ初級 HIROMI</p> <p>11:35~12:20 エアロ中級 HIROMI</p> <p>12:30~12:45 BODY BOUND 山崎</p> <p>12:55~13:55 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 松浦</p> <p>14:00~15:00 アロマボディメイク 松浦</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:30~20:00 コアトレ トレーナー</p> <p>20:05~20:30 トレーニング トレーナー</p> <p>20:40~21:30 暗闇 BODY SHAPE 平木</p> <p>21:35~22:05 コンディショニング トレーナー</p>	<p>スタジオ① 定員70名</p> <p>10:00~11:00 ヨガ 脇田</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:05~13:05 サークット60 五十嵐</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>16:40~17:40 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>17:50~18:50 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>19:15~20:00 ヴィンヤサフロ ヨガ 宮崎</p> <p>20:15~20:45 BUILD UP トレーナー</p> <p>21:00~21:20 フットワーク トレーニング トレーナー</p>	<p>スタジオ① 定員45名</p> <p>10:00~10:30 ストレッチ</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 前田</p> <p>11:30~12:15 エアロ中級 前田</p> <p>12:30~13:15 ズンバ CHIHIRO</p> <p>13:25~14:10 美ユーターボディウェア CHIHIRO</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:45~20:30 エアロ初・中級 RIKKA</p> <p>20:45~21:30 サークット オリジナル RIKKA</p>
<p>スタジオ② 定員45名</p> <p>10:00~10:30 男のトレーニング 麻植</p> <p>10:45~11:25 コアトレ 麻植</p> <p>11:35~12:15 BODY SHAPE 山崎</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有料】</p> <p>15:30~16:20 こどもファニットチアダンススクール 【有料】</p> <p>18:30~19:30 糸島市『働く世代の健康づくり事業』</p> <p>19:50~20:50 ウェストシェイプ 桑野</p>	<p>スタジオ② 定員45名</p> <p>10:50~11:20 ズンバ30 横山</p> <p>11:30~12:10 のぼっておいて 横山</p> <p>13:45~15:00 大人バレエ教室 【有料】</p> <p>19:30~20:30 Free Style 野田</p> <p>コンディショニングとは体の歪みを整え、不調箇所の改善を行います。ストレッチボールやテニスボールを使用します。</p>	<p>スタジオ② 定員70名</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:00~12:30 はじめてクロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>16:40~17:40 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>17:50~18:50 こども運動神経向上スクール 【有料】</p> <p>19:30~20:00 大人スイミングスクール 初級 【有料】</p> <p>20:30~21:30 大人スイミングスクール 中・上級 【有料】</p> <p>フットワークトレーニングとはラダーやミニハードルを使用し主に下半身を動かしていくトレーニングです。瞬発力が身につくシェイプアップにオススメです！</p>	<p>スタジオ② 定員45名</p> <p>10:30~11:15 ウェストシェイプ 桑野</p> <p>11:25~12:25 ファンク初級 桑野</p> <p>13:00~14:30 卓球フリー</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:45~20:30 KICK BOX 麻植</p> <p>20:45~21:30 ズンバ45 麻植</p> <p>21:40~22:20 卓球フリー</p>
<p>プール</p> <p>10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 平木</p> <p>11:50~12:20 クロール トレーナー</p> <p>14:00~15:00 水中いきいき健康隊 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>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</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>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 *****</p>	<p>プール</p> <p>10:40~11:00 カラダ改善 山崎</p> <p>11:10~11:40 アクアピクス 山崎</p> <p>11:50~12:20 チャレンジ息つき トレーナー</p> <p>12:25~12:50 水中ストレッチ&歩行 トレーナー</p> <p>13:00~14:00 大人スイミングスクール 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>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</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>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 *****</p>	<p>プール</p> <p>10:00~11:00 ヨガ 脇田</p> <p>11:15~11:55 エアロ初級 五十嵐</p> <p>12:05~13:05 サークット60 五十嵐</p> <p>14:00~15:00 フラダンス 【有料】</p> <p>15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】</p> <p>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</p> <p>15:00~16:25 3コースと歩行用プールご利用頂けます</p> <p>※スクール受講者がいなければ、コースを開放いたします。</p> <p>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 *****</p>	<p>プール</p> <p>10:40~11:20 エアロ初級 前田</p> <p>11:30~12:15 エアロ中級 前田</p> <p>12:30~13:15 ズンバ CHIHIRO</p> <p>13:25~14:10 美ユーターボディウェア CHIHIRO</p> <p>15:25~16:25 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>16:35~17:35 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>17:40~18:40 こどもバレエスクール 【有料】</p> <p>19:30~20:00 クロール トレーナー</p> <p>20:15~20:45 チャレンジ500M (※50m以上泳げる方対象) トレーナー</p>

前半立った状態で、後半マットを使ってウエストを様々な角度から絞り込んでいく40分のクラスです。

クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を合わせた練習を中心に行ないます。

定員9名

トランポリンを使用したクラス。持久力アップ、筋力燃焼に効果的！

定員9名(12:25~配布)スタジオ前廊下にて整理券を配布致します。

クロールの基本動作(呼吸)の練習を中心に行ないます。

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。

BUILD UPとは筋肉の基礎を作りあげていくクラスです。体力UP筋力UPしたい方にオススメです。

クロールの基本動作(キック・プル・呼吸)を合わせた練習を中心に行ないます。