

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 バレエストレッチ 柳川	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 Rela yoga 川井田 ※ロングタオルご持参	10:00~10:30 クロール トレーナー	9:15~9:50 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日は お休みです。	10:30~11:30 筋膜リリース Chizu	全身に張り巡っている『筋膜』をほぐし、 緩めることで凝りや痛み、歪みなどの 不調の改善が期待できます。		
11	11:10~11:55 ズンバ GOLD HIROMI	11:30~12:00 エアロ入門 中島	11:00~11:40 リトルコース 【有 料】	11:10~11:40 はじめてクロール 野口	11:15~11:45 エアロ入門 五十嵐	11:00~12:00 キッズコース 【有 料】	10:00~10:50 ベビーコース 【有 料】	11:40~12:40 ウエストシェイプ 桑野	ボクシングに似た動作 で脂肪燃焼をしていく プログラムです。		
12	12:05~12:50 リラクセーション ヨガ HIROMI	12:20~13:05 機能改善 ピラティス 前田	11:50~12:20 アクアピクス 野口	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐	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 *****		13:00~13:45 エアロ初・中級 宮田	【人数制限について】 ・第1、2スタジオ(結合) ヨガレッスン:定員50名 ※その他のレッスンは制限ございません。		
13	13:15~13:45 サーキット トレーニング トレーナー	13:45~15:15 ステッキーズ 【有 料】	12:30~13:00 水中ストレッチ&歩行 トレーナー	ピラティスの深い呼吸とともに背骨中心に 様々な関節を動かすことで、 日々の不調を緩和し 動きやすいしなやかな体をつくります。	13:40~14:40 体育教室 年中〜小学2年 【有 料】			14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田			
14					15:00~16:10 こども空手 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 16:25より準備をさせていただきます *****		16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有 料】						
16	16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有 料】				17:30~18:40 DSP コンビネーション 小・中学生 【有 料】						
17	17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有 料】				19:00~19:45 エアロ&ストレッチ 村井						
18											
19	19:30~20:10 エアロ初級 村井	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有 料】									
20	20:20~21:00 体幹バランストレーニング 村井	20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有 料】									
21											
22											

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)

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。

太枠が前回プログラムからの
変更レッスンとなります。

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。
- ジム・ プールには利用制限時間がございます。
裏面、右記にてご確認ください。