

# 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 10:00~11:00 太極拳 久本	スタジオ② 10:00~11:00 パレエストレッチ 柳川	プール 9:45~10:50 保育園利用	スタジオ① 10:00~11:00 大人スイミングスクール 【有料】	プール 10:00~10:30 Rela yoga 川井田 ※ロングタオルご持参 <b>定員50名</b>	スタジオ① 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。
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	10:00~10:50 ベビーコース 【有料】
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 アクアピックス 野口	11:55~12:40 サーキット初級 五十嵐	10:30~11:30 筋膜リリース Chizu	11:40~12:10 アクアピックス 村井
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	13:40~14:40 体育教室 年中~小学2年 【有料】	13:40~14:40 こどもスイミングスクール 【有料】	12:20~12:50 水中ストレッチ&歩行 村井
16:40~17:30 DSPキッズ 基礎・入門 初級 【有料】	15:25~19:00 こどもスイミングスクール 【有料】	15:00より準備をさせて頂きます ***** 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頂きます 16:25より準備をさせて頂きます *****	15:00~16:10 こども空手 スクール 【有料】	13:15より準備をさせて頂きます ***** 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頂きます *****	14:00~14:50 エアロ中・上級 宮田
17:40~18:40 DSPジュニア 初級 【有料】	16:20~17:20 こどもHIPHOP 初級 【有料】	17:30~18:40 DSP コンピネーション 小・中学生 【有料】	19:00~19:45 エアロ&ストレッチ 村井	19:30~20:30 大人スイミング スクール 初級 【有料】	19:30~20:10 エアロ初級 村井
19:30~20:10 エアロ初級 村井	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】			
20:30~21:30 大人スイミング スクール 中・上級 【有料】					
インナーマッスルを鍛えながら 安定した姿勢や関節の維持、内臓を支える など、転倒やケガの予防などを目的とした プログラムです。					

## 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。

### 【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。

## 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、右記にてご確認下さい。