

ユアーススポーツクラブ船堀 特別レッスンスケジュール 2020年6月9日（火）～14日（日）

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		9:15～9:30 ラジオ体操		9:30～9:45 ラジオ体操	9:15～10:00 ヨガ45 清水 千絵	
10:00	9:25～9:55 リフレッシュ体操 10:05～10:50 ヨガ45 川名 絵里子	9:45～10:30 バレトン® ERIKO	9:50～10:35 太極拳24式 佐久間 笑子	10:00～10:45 要予約 バランスボールエクササイズ AKIKO		
11:00	11:05～11:50 太極拳48式 大谷 なほみ	10:55～11:40 バランスボールエクササイズ AKIKO		11:00～11:45 バレトン® 竹内 礼子	10:30～11:15 エンジョイフラ ブアラレア酒井	
12:00		11:50～12:35 ピラティス AKIKO		12:05～12:50 要予約 背骨コンディショニング 米村 和枝	11:45～12:30 ジャズダンス（中級） 富山 真希	12:00～12:45 ピラティス45 佐藤 歌奈子
13:00		12:45～13:05 ボールストレッチ	13:00～13:30 ストレッチ 村上 靖和	13:15～14:00 太極拳24式 得字 弘美	13:30～14:00 ストレッチ30 会沢 卓	
14:00	13:25～14:10 ヨガ45 momo		13:40～14:10 バランスボールエクササイズ 村上 靖和		14:10～14:55 DANCE45 会沢 卓	
15:00		14:50～15:20 ダンスストレッチ 富山 真希	14:20～15:05 骨盤エクササイズ 村上 靖和			
16:00		15:30～16:15 バレエダンスエクササイズ 富山 真希	15:40～16:25 エンジョイフラ ラニカーラエ高梨			16:15～17:00 ヨガ45 上田 章子
17:00				ジュニアスクール		
18:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール				
19:00			19:00～19:45 ヨガ45 TOMO	19:05～19:35 バランスボールエクササイズ 村上 靖和	19:10～19:55 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
20:00	19:30～20:15 バランスボールエクササイズ 川名 絵里子	19:30～20:15 ヨガ45 MIKI		19:45～20:30 骨盤エクササイズ 村上 靖和		
21:00	20:25～21:10 パワーアップヨガ 川名 絵里子	20:30～21:15 ボディフレックス 久我 千代子		20:40～21:25 ジャズダンス（初級） 富山 真希		
22:00						

※定員15名とさせていただきます。

ユアーススポーツクラブ船堀 プールご利用コース・特別アクアレッスンスケジュール

2020年6月9日(火)～14日(日)

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
コース	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア	フリー	レッスン・アクア
9:00												
10:00								10:00～10:30 アクアヌードル 角館 沙矢佳			10:00プール利用開始	
11:00		成人 スクール		ベビー		成人 スクール		成人 スクール	ウォーキング& ストレッチ	ベビー		プール ファミリー
12:00										11:40～12:10 角館 沙矢佳 12:15～12:45 アクアミット 角館 沙矢佳		
13:00				13:10～13:40 アクアピクス 田沼 栄一				13:10～13:40 やさしいアクア 神 香				
14:00		成人 スクール		13:50～14:20 アクアヌードル 田沼 栄一			成人 スクール				14:20～14:50 アクアピクス 網島 陽子	
15:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
16:00												
17:00												
18:00	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30		18:30	
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00		20:00		成人スクール 20:30		20:00		20:00		成人スクール 20:30		
21:00		20:20～20:50 アクアピクス 野本 千寿子				20:10～20:40 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一 20:50～21:20 アクア・トキソフ 田沼 栄一						
22:00											21:30プール利用終了	

□…25mスイム専用コース

■…50mスイム専用コース

※スクールやレッスンの都合によりご利用コースは変更となる場合もございます。

※定員について・・・通常定員の半数とさせていただきます。