

ユアー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16日(火)～

	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	
	9:25~9:55 リフレッシュ体操	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 バランスボールエクササイズ AKIKO		
10:00	10:05~10:50 ヨガ45 川名 絵里子	10:55~11:40 ベーシックエアロ AKIKO		11:00~11:45 バレトン® 竹内 礼子	10:30~11:15 エンジョイフラ アラリア酒井	10:50~11:35 インターエアロ 増淵 勇
11:00	11:05~11:50 太極拳48式 大谷 なほみ	11:50~12:35 ピラティス AKIKO	11:00~11:40 ローインパクトエアロ 中安 佑介	12:05~12:50 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
12:00	12:15~13:00 インターエアロ 友吉 正美	12:45~13:05 ポールストレッチ	11:50~12:35 インターエアロ 中安 佑介			
13:00	13:25~14:10 ヨガ45 momo	13:30~14:00 はじめてSTEP 鈴木 崇	13:00~13:30 はじめてSTEP 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		14:10~14:40 はじめてエアロ 鈴木 崇	13:40~14:10 ボディメイク 村上 靖和	14:30~15:15 ZUMBA® 熊田 舞	14:10~14:55 DANCE45 会沢 卓	14:15~14:55 ローインパクトエアロ 里見 一成
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		15:10~15:55 ZUMBA® MAKOTO	15:05~15:50 オリジナルエアロ 里見 一成
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 ラニカーラ工高梨			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 はじめてSTEP 村上 靖和	19:10~19:55 骨盤エクササイズ 村上 靖和	
	19:30~20:15 ベーシックエアロ 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		
20:00			20:10~20:50 STEP1 辻 美江	20:40~21:25 ジャズダンス(初級) 富山 真希		
	20:25~21:10 パワーアップヨガ 川名 絵里子	20:30~21:15 シェイプボクシング 久我 千代子	21:00~21:45 ベーシックエアロ 辻 美江			
21:00						
22:00						

エアロピクス系

ダンス系

リラクゼーション系

太極拳

筋力トレーニング系

格闘技系

調整系

※定員15名とさせていただきます。

ユアー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16日(火)～

コース	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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												
16:00	スクール		スクール		スクール		スクール		スクール			
17:00												
18:00	18:30		18:30		18:30		18:30		18:30			18:30プール利用終了
19:00		19:30		19:30		19:30		19:30		19:30		
20:00		20:00		19:30 成人スクール 20:30		20:00	20:10~20:40 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一 20:50~21:20 アクア・トキヤブ 田沼 栄一		20:00	19:30 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										
22:00												

□ 25mスイム専用コース □ 50mスイム専用コース □ 歩行者専用コース

□ OP・流水 □ ワンポイントレッスン・流水マッサージ

※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がございます。

※定員について・・・通常定員の半数とさせていただきます。

- エアロピクス系
- 筋力トレーニング系
- リラクゼーション・調整系