

4~6月

アークDo! レッスンプログラム

スポーツクラブ 新田塚アークDo!

《月曜日》			《火曜日》			《水曜日》		
DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール
		プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。
10:15~11:00 ZUMBA fitness 毛利			10:15~10:45 腰痛・姿勢改善 溝口			10:00~10:45 ドラムピクス 内藤		
11:10~11:25 ショートレッスン	11:15~11:45 ダンベルシェイプ 鍛冶		11:00~11:45 バレトン 砂畑		11:00~11:40 アクア ウォーキング 吉村	11:00~11:30 簡単ヨガ 内藤		11:00~11:40 初めて水泳 (クロール) 吉村
					練習日は、別紙ポスターをご確認ください。			
13:30~14:00 腰痛・姿勢改善 内藤			13:30~14:15 ZUMBA fitness 鍛冶		こども園指導の為 12:45~14:15は2コースご利用頂けます。	13:30~14:00 TRX 徳山		13:20~14:00 アクアダンス 石本
14:15~14:45 ドラムピクス 内藤			14:30~14:45 ショートレッスン			5分間 ミニ体操		
ラジヲ体操								
		スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30はご利用頂けません。						スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30はご利用頂けません。
19:30~20:00 TRX 徳山			19:30~20:15 シェイプアップ ボクシング 鍛冶					
20:30~21:15 UBOUND 原			20:30~21:15 ピラティス 井田			20:15~21:00 ZUMBA fitness 毛利		20:10~20:50 初めて水泳 (クロール) 下道
		プールは21:30までご利用頂けます。						プールは21:30までご利用頂けます。

《木曜日》			《金曜日》			《土曜日》		
DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール	DO! スタジオ	1F フリースタジオ	プール
		プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。			プールは10時からご利用頂けます。
10:00~10:45 YOGA 三村			9:45~10:30 ビギナー フラダンス 中村	10:30~11:00 モニターレッスン アラカルト(週替わり)		10:45~11:30 シェイプアップ ボクシング 鍛冶		10:00~12:00 スイミングスクール 実施の為、ご利用頂けません。
11:00~11:45 エンジョイ エアロ 三村		こども園指導日は 10:45~12:00まで1コースご利用頂けます。	11:15~11:50 UBOUND 徳山	1週目:パンチ&キック 2週目:エアロピクス 3週目:コアトレ 4週目:ヨガ 5週目:パンチ&キック				
		練習日は、別紙ポスターをご確認ください。						
13:30~14:15 腰痛・姿勢改善 溝口			13:30~14:15 ハンモック 藤田		こども園指導の為 12:45~14:15は3コースご利用頂けます。	13:30~14:15 ZUMBA fitness 清水		13:30~17:00 スイミングスクール 実施の為、ご利用頂けません。
			14:30~14:50 バランスボール 岡島		練習日は、別紙ポスターをご確認ください。			
		スイミングスクール 実施の為 15:00~18:30はご利用頂けません。	ランヲ体操					
19:30~20:05 UBOUND 内田			19:45~20:15 腰痛・姿勢改善 塩田					
	20:20~21:00 パワーアクア 清水		20:30~21:15 ZUMBA fitness 鍛冶					
		プールは21:30までご利用頂けます。						プールは20:00までご利用頂けます。

- ①全レッスン氏名 記入制となり、各クラス定員がございます。(電話予約不可)
- ②レッスンは下記の時間からご予約を承ります
《スタジオ》 午前の部 9:30~ 午後の部 12:00~ 夜の部 18:00~
《プール》 午前の部 10:00~ 午後の部 12:00~ 夜の部 18:30~
- ③レッスン開始10分以上の途中入場はご遠慮下さい。
(急用や体調不良を除き、途中退場はご遠慮頂き、レッスンは最後までお楽しみ下さい。)
- ④スケジュール・担当者は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さいませ。
- ⑤祝日のレッスンプログラムは、平日とは異なります。館内掲示・公式LINEにてご案内させて頂きます。