

8~9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 鍛冶			ラジオ体操 10:15~10:35 ストレッチポール 岡鼻			10:00~10:45 ドラムビクス 内藤		
	11:30~12:00 ダンベルシェイプ 鍛冶		11:00~11:45 パレトン 砂畑		11:00~11:40 アクアウォーキング 高槻	11:00~11:30 簡単ヨガ 内藤		11:00~11:40 初めて水泳 (クロール) 高槻
					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 内藤			13:30~14:00 モニターレッスン アラカルト(週変わり)	1回目:パンチ&キック 2回目:エアロビクス 3回目:コアトレ 4回目:ヨガ 5回目:パンチ&キック	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 簡単エアロ 畑山		13:20~14:00 アクアダンス 石本
			14:30~14:45 ショートレッスン			5分間 ミニ体操		
		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。			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 畑山			19:45~20:30 シェイプアップ ボクシング 鍛冶			19:45~20:30 STORONG HIP 大久保	レッスンの参加には 専用のバンドが 必要です。	20:10~20:50 初めて水泳 (クロール) 下道
20:30~21:15 ドラムビクス 畑山			20:45~21:30 ピラティス 井田			20:45~21:30 コイリングコア 大久保		
		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。
ラジオ体操 10:00~10:45 YOGA 三村			9:45~10:30 ビギナーフラダンス 中村			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コースほん ご利用頂けます。	11:00~11:35 UBOUND 内田	10:30~11:00 モニターレッスン アラカルト(週変わり)	1回目:パンチ&キック 2回目:エアロビクス 3回目:ZUMBA 4回目:ヨガ 5回目:パンチ&キック			
		練習日は、別紙ポスターをご確認ください。						
		13:15~13:55 アクアウォーキング 高槻	13:30~14:15 簡単ヨガ 中田		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		13:30~17:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。
13:30~14:15 腰痛・姿勢改善 中田			14:30~14:50 バランスボール 岡鼻		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。			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。			
			ラジオ体操					
			19:45~20:15 腰痛・姿勢改善 埴田					
20:30~21:15 ZUMBA fitness 鍛冶		20:20~21:00 パワーアクア 清水	20:30~21:15 UBOUND 原					プールは20:00まで ご利用頂けます。
		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。

- 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、途中退出はご遠慮頂き、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。