

2017年
4月～6月

アークD.O! レッスンプログラム

スポーツクラブ
新田塚アークD.O!

| 《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 |
| 9:45~10:30 かんたんエアロ 福井 | 10:20~10:40 JYBEAT 肩こり腰痛ヨガ 三谷 | プールは10時から ご利用頂けます。 | 9:45~10:30 カラダ綺麗 ピラティス 田中 | 10:00~10:30 ストレッチ & コンディショニング 酒井 | プールは10時から ご利用頂けます。 | 9:40~10:20 脂肪燃焼 パンチエアロ 加藤ゆ | 10:10~10:30 JYBEAT 脳トレーニング 出倉/岡昇 | プールは10時から ご利用頂けます。 |
| 10:50~11:10 福井 ハンモックリラククス | 10:50~11:00 美Body 体操 三谷 | 10:50~11:30 ビューティエクササイズ アクアダンス 旭 | 10:40~11:25 ZUMBA 田中 | | 10:50~11:30 お腹すっきり 水トレ 宇野 | 10:35~11:15 TRX トレーニング 加藤ゆ | NEW | 11:30~12:10 ☆美脚☆ アクアウォーキング 加藤ゆ |
| 11:20~11:40 福井 ハンモックトレーニング | 簡単なストレッチや 背竹・ポールを 使った体操です。 | | 11:30~ ラジオ体操 | | | 11:20~ ラジオ体操 | | |
| NEW 13:20~14:05 からだスッキリ 青竹&サンドボール 加藤ゆ | 13:30~14:30 カルチャー教室 『ピラティス』 有料 | 14:20~15:00 お腹すっきり アクアウォーキング 加藤ゆ | 13:30~14:30 ハワイ発 魅惑のフラダンス 山口 | 13:30~14:30 カルチャー教室 『26式 太極拳』 有料 |  | 13:20~14:05 楽しい!!わくわく かんたんエアロ 福井 | | 13:20~14:00 楽しい!!WAKUWAKU アクアダンス 石本 |
| 14:20~15:00 TRX ヨガ 旭 | | | 14:45~15:30 カラダスッキリ!! ウェープリング ストレッチ 清水 | |  | 14:20~15:05 トランポリン ユーバウンド 出倉 | | |
| NEW 19:00~ ラジオ体操 |  |  スイミングスクール 実施の為 15:00~16:15は 2コースのみの ご利用となります。 16:15~18:30は ご利用頂けません。 | NEW 19:30~20:10 サンドボール&ヨガ 藤田 | |  16:00~18:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。 | 19:10~19:50 フレッシュエアロ 小宮山 | |  16:00~18:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。 |
| 19:30~20:10 美Body ハンモック 清水 | UBOUND RADICAL FITNESS | | 20:20~21:00 しっかり動く月 かんたんエアロ 藤田 | 20:40~21:00 JYBEAT からだシェイプ 出倉 | 19:50~20:30 プールで引き締め シェイプアクア 下道 | 20:05~20:45 TRX トレーニング 南 | | |
| 20:25~21:05 ZUMBA 南 | 20:30~21:00 美Body トレーニング&ストレッチ 原 | 20:40~21:20 綺麗に引き締め アクアウォーキング 清水 | 21:15~21:45 美Body ハンモック 藤田 | 1~3月:クロール 4~6月:背泳ぎ 7~9月:平泳ぎ 10~12月:バタフライ | NEW 20:40~21:20 初めて水泳 下道 | 21:00~21:45 ZUMBA 南 | 20:40~21:00 JYBEAT 癒しのヨガ 小宮山 21:00~21:10 美Body 腹筋 小宮山 | 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 |
| 9:45~10:30 初めてらくらく YOGA 三村 | 10:00~11:00 カルチャー教室 『おまかせ健康体操』 有料 | プールは10時から ご利用頂けます。 | 9:45~10:45 初心者歓迎 NEW ビギナーフラダンス 埴 | 10:20~10:50 JYBEAT 格闘 山田 | プールは10時から ご利用頂けます。 | 10:00~10:15 モーニングストレッチ | |  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。 |
| 10:40~11:25 アクティブ 健康体操 三村 | 1~3月:クロール 4~6月:背泳ぎ 7~9月:平泳ぎ 10~12月:バタフライ | 10:50~11:30 初心者歓迎 初めて水泳 塩田 | 11:00~11:45 しっかり動く! ミドルエアロ 井田 | 11:00~11:10 美Body トレーニング 山田 | 11:10~11:50 きれいなエクササイズ アクアダンス 福井 | 10:30~11:15 ストレス解消 パンチエアロ 加藤ゆ | | |
| 11:35~12:05 ユーバウンド 原 |  | | 11:50~ ラジオ体操 | | | 11:30~12:10 TRX トレーニング 加藤ゆ | | |
| 13:15~14:00 しっかり動く月 シンプルエアロ 福井 | | 14:20~15:00 ストレス解消 アクアウォーキング 福井 | 13:20~14:05 美Body ハンモック 加藤ゆ | 13:30~14:30 カルチャー教室 『ハワイアンフラ』 有料 | 13:25~14:05 プールで引き締め シェイプアクア 下道 | 13:15~14:00 美Body ハンモック 三村 | |  13:30~14:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。 |
| 14:10~14:55 初めてダンス 高木な | NEW | | 14:20~15:00 お腹すっきり!! コアトレーニング 加藤ゆ | NEW | 14:15~14:55 初心者歓迎 初めて水泳 三嶋 | 14:15~15:00 心も体も美しく スマイルエアロ 三村 | | |
| 15:05~15:50 はじめて 太極拳 木部 |  スイミングスクール 実施の為 15:00~16:15は 2コースのみの ご利用となります。 16:15~18:30は ご利用頂けません。 | | 15:10~15:40 かんたんエアロ 加藤ゆ | | 1~3月:クロール 4~6月:背泳ぎ 7~9月:平泳ぎ 10~12月:バタフライ | 15:10~15:20 美Body トレーニング | 1~3月:クロール 4~6月:背泳ぎ 7~9月:平泳ぎ 10~12月:バタフライ | 15:30~16:10 美脚 アクアウォーキング 三村 |
| 19:00~ ラジオ体操 | | | |  |  16:00~18:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。 | | | |
| 19:20~20:05 かんたんエアロ 藤田 | 19:15~20:45 カルチャー教室 スポーツちゃんばら 有料 | 20:30~21:10 シェイプアクア 藤田 | 19:30~20:15 リズムエアロ & お腹引き締めピラティス 東野 | NEW | | 19:50~ 歪み改善ポティリセット | | |
| 20:20~21:00 美Body ハンモック 清水 | | | 20:30~21:00 ユーバウンド 出倉 | 20:30~21:30 カルチャー教室 『ジャンプフラダンス』 有料 | NEW 20:40~21:20 シェイプUP アクアウォーキング 東野 | 20:15~21:00 楽しい!!かんたん月 WAKUWAKUエアロ 松戸 | | |
| 21:15~21:45 ウェープリング ストレッチ 清水 | NEW JYBEAT JOYリズム 三谷 | 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。 | | | |

【レッスンご参加の方へ】

- 各レッスン定員がございます。
- 各レッスンご予約制となります。当日施設にご来店頂きご予約用紙にお名前をご記入下さいませ。(お電話でのご予約不可)
- 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ませ。
- 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。
- 祝日のレッスンプログラムは、平日とは異なります。