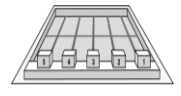
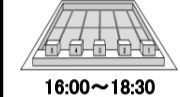
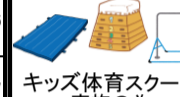
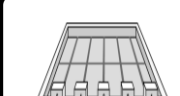
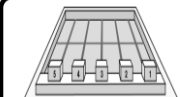
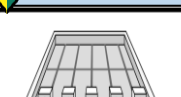
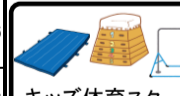



2018年
1月~3月

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
9:45~10:30 かんたんエアロ 福井	10:10~10:40 エアロビクス 三谷	プールは10時から ご利用頂けます。	9:45~10:30 ピラティス 田中	10:00~10:30 おはようストレッチ& ボディコンディショニング 溝口	プールは10時から ご利用頂けます。	9:40~10:20 パンチエアロ 加藤ゆ	10:10~10:30 脳トレ 岡鼻	プールは10時から ご利用頂けます。
10:50~11:10 福井 ハンモックリラックス	10:50~11:00 美Body 体操 三谷	10:50~11:30 アクアダンス 宇野	10:40~11:25 ZUMBA 田中		10:50~11:30 水トレ 宇野	10:35~11:15 TRX 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 青竹・ポールを 使った体操です。 11:50~ ラジオ体操		11:30~ ラジオ体操			11:20~ ラジオ体操		11:30~12:10 アクアオーキング 加藤ゆ
12	カルチャー教室 『ピラティス』 有料		12					
13:20~14:05 ポール エクササイズ 加藤ゆ			13:30~14:30 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 かんたんエアロ 福井		13:20~14:00 アクアダンス 石本
14:20~15:00 TRXヨガ 南		14:20~15:00 アクアオーキング 加藤ゆ	14:45~15:30 健康体操 清水			14:20~15:05 ユーバウンド 出倉		
15:10~ 姿勢改善カラダリセット		 スイミングスクール 実施の為 15:00~16:15は 2コースのみ ご利用となります。 16:15~18:30は ご利用頂けません。	15:35~ ラジオ体操			15:15~ 姿勢改善カラダリセット		 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。
16			16	 キッズ体育スクール 実施の為 16:00~18:30は ご利用頂けません。				
17			17					
18			18					
19:00~ ラジオ体操			19:30~20:10 サンドボール&ヨガ MIKI		19:50~20:30 シェイプアクア 下道	19:20~19:50 バランスボール 出倉		
19:30~20:10 ハンモック トレーニング 清水			20:20~21:00 ZUMBA MIKI	20:40~21:00 からだシェイプ 出倉	20:40~21:20 初めて水泳 下道	20:05~20:45 TRX 南		
20:30~21:10 かんたんエアロ 南	20:45~21:00 姿勢改善カラダリセット 原	20:40~21:20 アクアオーキング 清水	21:15~21:45 ハンモック トレーニング 藤田		プールの21:30まで ご利用頂けます。	21:00~21:45 ZUMBA 南	20:50~21:00 腹筋体操 21:10~21:30 癒しのヨガ 前川	
21:20~21:50 ユーバウンド 原		プールの21:30まで ご利用頂けます。						プールの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 YOGA 三村	10:00~11:00 カルチャー教室 『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 ビギナー フラダンス 中村	10:20~10:50 格闘 山田	プールは10時から ご利用頂けます。	10:10~ 姿勢改善カラダリセット 10:30~11:15 パンチエアロ 加藤ゆ		 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 健康体操 三村	11:10~11:30 からだシェイプ 渡辺	10:50~11:30 初めて水泳 塩田	11:00~11:45 ミドルエアロ 井田		11:00~11:40 アクアダンス 福井	11:30~12:10 TRX 加藤ゆ		
11:35~12:05 ユーバウンド 原			11:50~ ラジオ体操					
12			12					
13:15~14:00 シンプルエアロ 福井			13:20~14:05 ハンモック トレーニング 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 シェイプアクア 下道	13:30~14:15 ハンモック トレーニング 三村		 13:30~15:30 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		14:20~15:00 アクアオーキング 福井	14:20~15:00 コアトレーニング 加藤ゆ		14:15~14:55 初めて水泳 三嶋	14:30~15:15 スマイルエアロ 三村		
15:05~15:50 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 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			15:25~15:40 バランスボール 林		15:40~16:20 アクアオーキング 三村
16			16	 キッズ体育スクール 実施の為 16:00~18:30は ご利用頂けません。				
17			17					
18			18					
19:00~ ラジオ体操			19:40~20:25 かんたんダンス MIKI			19:50~ 姿勢改善カラダリセット		 18:30~20:00 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 パンチエアロ 藤田	19:15~20:45 カルチャー教室 スポーツちゃんばら 有料		20:40~21:10 ユーバウンド 出倉	20:30~21:30 カルチャー教室 『ジャンブルダンス』 有料	20:40~21:20 にこにこアクア MIKI	20:15~21:00 WAKUWAKU エアロ 松戸		
20:20~21:00 ハンモック トレーニング 清水		20:20~21:00 シェイプアクア 藤田			プールの21:30まで ご利用頂けます。			プールの21:30まで ご利用頂けます。
21:15~21:45 TRX 清水		プールの21:30まで ご利用頂けます。						

【レッスンご参加の方へ】

- 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。
- 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・HPにてご案内させて頂きます。
- ⑥★マークはナイト90メンバー参加可能レッスンの目印です。