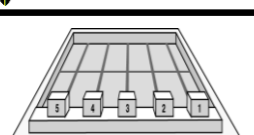
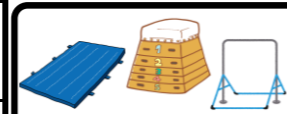
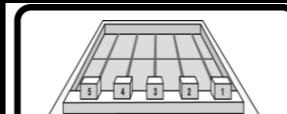
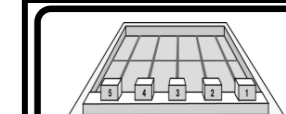


2018年
4月～6月

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 |
| 9 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 9:45~10:30 ピラティス 田中 | | プールは10時から ご利用頂けます。 | 9 9:40~10:20 パンチエアロ 加藤ゆ | | プールは10時から ご利用頂けます。 |
| 10 10:50~11:30 ハンモック トレーニング 福井 | 10:50~11:00 美Body 体操 三谷 | 10:50~11:30 アクアダンス 宇野 | 10 10:40~11:25 ZUMBA 田中 | 10:40~11:00 脳トレ&ストレッチ 岡鼻 | 10:50~11:30 水トレ 宇野 | 10 10:35~11:15 TRXストレッチ 加藤ゆ | 10:30~11:00 Body コンディショニング 今尾 | |
| 11 11:40~ ラジオ体操 | 簡単なストレッチや 青竹・ボールを 使った体操です。 | | 11 11:30~ ラジオ体操 | | | 11 11:20~ ラジオ体操 | | 11:30~12:10 アクアウォーキング 加藤ゆ |
| 12 | 12:00~13:00 カルチャー教室 『ピラティス』 有料 | | 12 | | | 12 | | |
| 13 13:20~14:05 サンドボール & TRX 加藤ゆ | NEW | | 13 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 13:20~14:05 ユーバウンド 出倉 | | 13:20~14:00 アクアダンス 石本 |
| 14 14:20~15:00 ZUMBA 南 | | 14:20~15:00 アクアウォーキング 加藤ゆ | 14 14:45~15:30 にこにこエアロ &おなかスッキリ 清水 | | | 14 14:20~15:05 健康体操 福井 | | |
| 15 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コースのみの ご利用となります。 16:15~18:30は ご利用頂けません。 | 15 15:35~ ラジオ体操 | NEW | | 15 15:15~ ラジオ体操 | | |
| 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。 | |  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 | |  16:00~18:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。 |
| 17 | | | 17 | | | 17 | | |
| 18 | | | 18 | | | 18 | | |
| 19 19:15~ ラジオ体操 | | | 19 19:30~20:10 サンドボール&ヨガ MIKI | | | 19 19:20~19:50 バランスボール 出倉 | | |
| 19 19:40~20:20 ハンモック トレーニング 清水 | | | 20 20:20~21:00 ZUMBA MIKI | | 19:50~20:30 シェイプアクア 下道 | 20 20:05~20:45 TRX 南 | 20:10~20:20 腹筋体操 | |
| 20 20:35~21:15 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 アクアウォーキング 清水 | 20 21:15~21:45 ハンモック トレーニング 藤田 | 20:50~21:10 からだシェイプ 出倉 | 20 20:40~21:20 初めて水泳 下道 | 20 21:00~21:45 ZUMBA 南 | 20:40~21:00 癒しのヨガ 前川 | |
| 21 21:25~21:55 ユーバウンド 原 | | プールは21:30まで ご利用頂けます。 | 21 | | プールは21:30まで ご利用頂けます。 | 21 南 | | 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 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 9:45~10:45 ビギナー フラダンス 中村 | 10:20~10:50 格闘 渡辺 | プールは10時から ご利用頂けます。 | 9 10:10~ 姿勢改善カラダリセット 10:30~11:15 | |  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 10:40~11:25 健康体操 三村 | | 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 | 10 11:30~12:10 パンチエアロ 加藤ゆ | | |
| 11 11:35~12:05 ユーバウンド 原 | 11:30~11:50 からだシェイプ 渡辺 | | 11:50~ ラジオ体操 | | | 11 TRX 加藤ゆ | | |
| 12 | | | 12 | | | 12 | | |
| 13 13:15~14:00 シンプルエアロ 福井 | | | 13 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 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 14:10~14:55 初めてダンス 高木な | | 14:20~15:00 アクアウォーキング 福井 | 14 14:20~15:00 コアトレ 加藤ゆ | | 14:15~14:55 初めて水泳 三嶋 | 14 14:30~15:15 スマイルエアロ 三村 | | |
| 15 15:00~ 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。 | 15 15:10~15:55 太極拳 木部 | | | 15 15:25~15:40 バランスボール 林 | 15 15:40~16:20 アクアウォーキング 三村 | |
| 16 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 16:00~18:30は ご利用頂けません。 | | | 16 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。 | | |
| 17 | | | 17 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 | | |
| 18 19:00~ ラジオ体操 | | | 18 | | | 18 | | |
| 19 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 | | 19 19:40~20:25 かんたんダンス MIKI | | | 19 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。 |
| 20 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 | 20 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 20:15~21:00 WAKUWAKU エアロ 松戸 | | |
| 21 21:15~21:45 TRX 清水 | ★ | プールは21:30まで ご利用頂けます。 | 21 | | プールは21:30まで ご利用頂けます。 | 21 | 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。
 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。