

2018年  
7月~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
9:45~10:30 かんたんエアロ 福井	10:10~10:40 JOYBEAT 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	10:10~10:30 JOYBEAT 脳トレ&ストレッチ 岡鼻	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	10:30~11:00 Body コンディショニング 今尾	プールは10時から ご利用頂けます。
10:50~11:30 ハンモック トレーニング 福井	10:45~11:00 美Body 体操 三谷 簡単なストレッチや 青竹・ポールを 使った体操です。	10:50~11:30 アクアダンス 宇野	10:40~11:25 ZUMBA fitness 田中	10:50~11:30 水トレ 宇野	10:50~11:30 水トレ 宇野	10:35~11:15 TRXストレッチ 加藤ゆ		
11:40~ ラジオ体操	12:00~13:00 カルチャー教室 『ピラティス』 有料		11:30~ 姿勢改善カラダリセット			11:25~ ラジオ体操		11:30~12:10 アクアウォーキング 加藤ゆ
13:20~14:05 サンドボール & TRX 加藤ゆ			13:30~14:30 魅惑の フラダンス 山口			13:20~14:05 ユーバウンド UBOUND 原		13:20~14:00 アクアダンス 石本
14:20~15:00 ZUMBA fitness 南		14:20~15:00 アクアウォーキング 加藤ゆ	14:45~15:30 にこにこエアロ &おなかスッキリ 清水			14:20~15:05 健康体操 福井		
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。	15:35~ 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。			 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。
19:15~ ラジオ体操			19:30~20:10 サンドボール&ヨガ MIKI			19:20~19:55 ユーバウンド UBOUND 出倉		
19:40~20:20 ハンモック トレーニング 清水			20:20~21:00 ZUMBA fitness MIKI	20:40~21:00 JOYBEAT 癒しのヨガ 前川	19:50~20:30 シェイプアクア 下道	20:10~20:50 TRX 南		
20:40~21:20 ミドルエアロ 南	20:45~21:00 ボールエクササイズ 出倉	20:40~21:20 アクアウォーキング 清水	21:15~21:45 ハンモック トレーニング 藤田		20:40~21:20 初めて水泳 下道	21:05~21:50 ZUMBA fitness 南	21:15~21:30 腹筋体操 前川	
21:30~21:50 TRX 出倉		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。			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 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 JOYBEAT 格闘 渡辺	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		 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	11:30~11:50 JOYBEAT からだシェイプ 岡鼻	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 パンチエアロ 加藤ゆ		
11:35~12:10 ユーバウンド UBOUND 渡辺			11:50~ ラジオ体操			11:30~12:10 TRX 加藤ゆ		
13:15~14:00 シンプルエアロ 福井	13:30~14:30 カルチャー教室 『26式 太極拳』 有料		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 サタデー アラカルト (週替わり)	『アラカルト』 週替わりで プログラムが 変わります。 1Fラウンジの 掲示板にて ご確認下さい。	 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 アクアウォーキング 福井	14:20~15:00 コアトレ 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 (週替わり)		
15:05~ 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。	15:10~15:55 太極拳 木部		 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。	15:25~15:40 バランスボール 林		
19:00~ ラジオ体操			19:40~20:25 シンプルダンス MIKI			19:40~20:00 JOYBEAT 癒しのヨガ 野路		 18:30~20:00 スイミングスクール 実施の為 3コースのみの ご利用となります。
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		20:40~21:25 ユーバウンド UBOUND 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 パワーアクア MIKI	20:15~21:00 ナイトエアロ MIKI		
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						
21:15~21:45 TRX 清水	21:20~21:40 JOYBEAT 癒しのヨガ 野路	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。			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。