

# 2018年 10月~12月 アークDo! レッスンプログラム



《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	JoyBEAT 10:10~10:40 エアロビクス 林	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	JoyBEAT 10:10~10:30 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		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		10:50~11:30 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	10:35~11:15 TRXストレッチ 加藤ゆ	10:40~11:10 Body コンディショニング 今尾	
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 15:35~ ラジオ体操			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・3レーンのみ ご利用頂けます。 16:15~18:30は ご利用頂けません。	 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。			 16:00~18:30 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 シェイプハンモック 清水			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	19:20~19:55 ユーバウンド UBOUND 出倉		
20:25~21:00 ユーバウンド UBOUND 出倉		20:40~21:20 アクアウォーキング 清水	20:20~21:00 ZUMBA fitness MIKI	JoyBEAT 20:40~21:00 からだシェイプ 前川	20:40~21:20 初めて水泳 下道	20:10~20:50 TRX 南		
21:10~21:50 ミドルエアロ 南	21:15~21:30 からだリセット 出倉	プールは21:30まで ご利用頂けます。	21:15~21:45 ハンモック トレーニング 藤田			21:05~21:50 ZUMBA fitness 南	21:15~21:30 腹筋体操 前川	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	プール		DO!スタジオ	プール		DO!スタジオ	プール
9	9:45~10:30 <b>YOGA</b> 三村	プールは10時から ご利用頂けます。	9 9:45~10:45 <b>ビギナー フラダンス</b> 中村	DO!スタジオ 10:20~10:50 <b>JÖYBEAT</b>	プールは10時から ご利用頂けます。	9		 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	10:00~11:00 カルチャー教室 『健康体操』 有料	10:30~11:10 <b>初めて水泳</b> 小森	10 11:00~11:45 <b>ミドルエアロ</b> 井田	<b>格闘</b> 渡辺	11:00~11:40 <b>アクアダンス</b> 福井	10 10:10~ 姿勢改善カダリセット 10:30~11:15 <b>パンチエアロ</b> 加藤ゆ		
11	10:40~11:25 <b>健康体操</b> 三村		11 11:50~ ラジオ体操			11 11:30~12:10 <b>TRX</b> 加藤ゆ		
12	11:35~12:10 <b>ユーバウンド UBOUND</b> 渡辺		12			12		
13	13:15~14:00 <b>シンプルエアロ</b> 福井	13:30~14:30 カルチャー教室 『26式 太極拳』 有料	13 13:20~14:05 <b>ハンモック トレーニング</b> 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 <b>シェイプアクア</b> 下道	13 13:30~14:15 <b>サタデー アラカルト</b> (週替わり)	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>『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 ご確認ください。</p> </div>	 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 <b>初めてダンス</b> 高木な	14:20~15:00 <b>アクアオーキング</b> 福井	14 14:20~15:00 <b>コアトレ</b> 加藤ゆ		14:15~14:55 <b>初めて水泳</b> 三嶋	14 14:30~15:15 <b>スマイルエアロ</b> (週替わり)		
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レーンのみ ご利用頂けます。 16:15~18:30は ご利用頂けません。	15 15:10~15:40 <b>全身シェイプ</b> 小森			15 15:25~15:40 <b>バランスボール</b> 林		
16	19:00~ ラジオ体操		16 15:00~16:15は 2レーンのみ ご利用頂けます。 16:15~18:30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。		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	
17	19:20~20:00 <b>パンチ&amp;キック</b> 藤田	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			17		
18	19:15~20:45 カルチャー教室 スポーツちゃんばら 有料	18 19:00~ ラジオ体操	18 19:40~20:25 <b>シンプルダンス</b> MIKI			18		
19	20:15~20:55 <b>ハンモック トレーニング</b> 清水	19 20:20~21:00 <b>シェイプアクア</b> 藤田	19 20:40~21:25 <b>ユーバウンド UBOUND</b> 原	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 <b>パワーアクア</b> MIKI	19 19:40~20:00 <b>JÖYBEAT</b> <b>癒しのヨガ</b> 野路	 18:30~20:00 スイミングスクール 実施の為 3・4・5レーン を ご利用頂けます。	
20	21:10~21:40 <b>TRX</b> 清水	20 21:20~21:40 <b>JÖYBEAT</b> 癒しのヨガ 野路	20 21:10~21:40 <b>TRX</b> 原			20 20:15~21:00 <b>ナイトエアロ</b> MIKI		
21		21 プールは21:30まで ご利用頂けます。	21			21	プールは21:00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にてご案内させていただきます。  
 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。