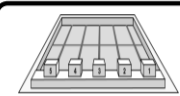
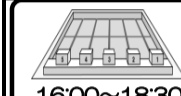
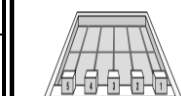
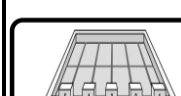
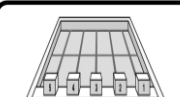
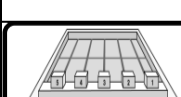



2019年
1月~3月

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	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~ 姿勢改善カプタリセット			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~ 姿勢改善カプタリセット		 スイミングスクール 実施の為 15:00~16:00は 2・3レーンのみ ご利用頂けます。 16:00~18:30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。
19:30~20:10 ハンモック トレーニング 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 脂肪燃焼エアロ 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		プールは21:30まで ご利用頂けます。	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	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	JOYBEAT 10:20~10:50 格闘 渡辺	プールは10時から ご利用頂けます。	10:10~ 姿勢改善カプタリセット 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		10:30~11:10 初めて水泳 小森	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		
11:35~12:10 ユーバウンド UBOUND 渡辺			11:50~ ラジオ体操					
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 ご確認ください。	 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)		
15:00~ ラジオ体操		 スイミングスクール 実施の為 15:00~16:00は 2レーンのみ ご利用頂けます。 16:00~18:30は ご利用頂けません。	15:10~15:40 全身シェイプ 小森		 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。	15:25~15:45 バランスボール 林		
19:00~ ラジオ体操			16:00~18:30 キッズ体育スクール 実施の為 ご利用頂けません。					 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。
19:20~20:00 パンチ&キック 藤田	19:15~20:45 カルチャー教室 スポーツちゃんばら 有料		19:40~20:25 シンプルダンス MIKI			JOYBEAT 19:30~19:50 JOYBEATアラカルト 野路		
20:15~20:55 シェイプハンモック 清水		20:20~21:00 シェイプアクア 藤田	20:40~21:25 ユーバウンド UBOUND 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 パワーアクア MIKI	20:15~21:00 ナイトエアロ MIKI		プールは21:00まで ご利用頂けます。
21:10~21:40 TRX 清水	JOYBEAT 21:20~21:40 格闘 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。			

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。