

2019年  
7月~10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	JOYBEAT 10:10~10:40 エアロビクス	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		10:50~11:30 アクアダンス 宇野	10 10:40~11:25 ZUMBA fitness 田中		10:40~11:20 初めて水泳 (平泳ぎ) 雨堤	10 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 11:40~ ラジオ体操			11 11:45~ 姿勢改善カラダリセット			11 11:25~ ラジオ体操		11:30~12:10 アクアウォーキング 加藤ゆ
12			12			12		
13 13:20~14:05 サンドボール & TRX 加藤ゆ	13:30~14:30 カルチャー教室 『ピラティス』 有料		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 『健康体操』 有料		13 13:20~14:05 ユーバウンド UBOUND 出倉		13:20~14:00 アクアダンス 石本
14 14:20~15:00 ZUMBA fitness 南		14:20~15:00 アクアウォーキング 加藤ゆ	14 14:45~15:30 ここにこエアロ &おなかスッキリ 清水			14 14:20~15:05 健康体操 福井		
15 15:10~15:40 全身シェイプ 小森		 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 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。
16			16 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。					
17			17					
18			18					
19 19:30~20:10 ハンモック トレーニング 清水			19 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 19:20~19:55 ユーバウンド UBOUND 原		
20 20:25~21:00 ユーバウンド UBOUND 小森		20:40~21:20 アクアウォーキング 清水	20 20:20~21:00 ZUMBA fitness MIKI	JOYBEAT 20:40~21:00 からだシェイプ	20:40~21:20 初めて水泳 (平泳ぎ) 下道	20 20:10~20:50 TRX 南		
21 21:10~21:50 脂肪燃焼エアロ 南	21:15~21:30 からだリセット	プールは21:30まで ご利用頂けます。	21 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 21:05~21:50 ZUMBA fitness 南	21:15~21:30 腹筋体操	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		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	JOYBEAT 10:20~10:50 格闘	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 水トレ 宇野	10 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 11:35~12:10 ユーバウンド UBOUND 小森			11 11:50~ ラジオ体操			11 11:30~12:10 TRXサーキット 加藤ゆ		
12			12			12		
13 13:15~14:00 シンプルエアロ 福井	13:30~14:30 カルチャー教室 『太極拳』 有料		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 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 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 (平泳ぎ) 小森	14 14:30~15:15 スマイルエアロ (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 15:00~16:00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 15:10~15:55 初めてヨガ 林		 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 15:25~15:45 バランスボール 林		
16	18:00~19:00 カルチャー教室 『ジュニアジャンブル』 有料		16 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。			16		
17			17			17		
18			18			18		
19 19:30~20:10 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 19:40~20:25 シンプルダンス MIKI			19 19:30~19:50 JOYBEAT アラカルト		 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 20:25~21:05 シェイプハンモック 清水		20:40~21:20 シェイプアクア 藤田	20 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 20:15~21:00 ナイトエアロ MIKI		
21 21:20~21:50 TRX 清水	格闘	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21:00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にてご案内させて頂きます。