



2~3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
9:50~10:30 ドラムピクス&ウェープリング 清水	10:15~10:45 背骨コンディショニング 三谷	プールは10時から ご利用頂けます。	10:00~10:20 ストレッチポール	10:45~11:30 バレトン 砂畑	11:00~11:40 (クロール) 初めて水泳 亀田	10:00~10:40 パンチエアロ 加藤ゆ	11:00~11:30 にこにこエアロ 田中	プールは10時から ご利用頂けます。
11:00~11:30 初級 フレッシュエアロ 溝口 ラジオ体操		11:00~11:40 アクアダンス 宇野						11:00~11:40 アクアウォーキング 加藤ゆ
13:40~14:10 背骨コンディショニング 三谷	13:30~14:30 カルチャー教室 『ピラティス』 有料	14:20~15:00 アクアウォーキング 溝口	13:30~14:10 Active健康体操 清水	14:25~14:55 TRX 出倉	13:30~14:30 カルチャー教室 『健康体操』 有料	13:15~14:00 UBOUND 45 出倉		13:20~14:00 アクアダンス 石本
14:20~15:00 ZUMBA fitness 南			14:20~15:00 ラジオ体操			5分間 ミニ体操		
5分間 ミニ体操		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。				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。
20:15~20:45 FIGHT DO 30 高嶋		20:40~21:20 アクア ウォーキング 清水	19:30~20:00 TRX 出倉	20:20~21:00 ZUMBA fitness MIKI		19:30~20:05 UBOUND 30 原		20:40~21:20 (クロール) 初めて水泳 原
21:05~21:40 UBOUND 30 高嶋		プールは21:30まで ご利用頂けます。	21:15~21:45 背骨コンディショニング 三谷	21:15~21:45 背骨コンディショニング 三谷		21:00~21:30 ビギナーYOGA 塩田		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
10:00~10:45 YOGA 三村	1Fスタジオにて モニター配信中	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	JYBEAT 10:20~10:50 格闘	11:10~11:50 パワーアクア MIKI	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。
11:00~11:35 UBOUND 30 原		11:00~11:40 水トレ 宇野	11:00~11:40 『身体の調子を 整えよう』 ボディメンテナンス 溝口	5分間 ミニ体操		5分間 ミニ体操		
13:30~14:15 FIGHT DO 45 堀	13:30~14:30 カルチャー教室 『太極拳』 有料	13:40~14:20 (クロール) 初めて水泳 雨堤	13:20~14:05 ドラムピクス& ウェープリング 加藤ゆ	14:20~14:50 バランスボール 出倉	13:30~14:30 カルチャー教室 『ハワイアンフラ』 有料	13:30~14:15 ZUMBA fitness SAYURI		13:30~16:30 スイミングスクール 実施の為、ご利用 頂けません。
14:30~15:00 Bodyシェイプ 堀		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。	14:20~14:50 ラジオ体操			14:30~15:00 モニターレッスン		
5分間 ミニ体操			5分間 ミニ体操					
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。					
	19:15~20:45 カルチャー教室 スポーツちゃんばら 有料	20:40~21:20 パワーアクア 清水	19:15~19:45 背骨コンディショニング 塩田	20:00~20:40 コンビネーション エアロ MIKI	20:30~21:30 カルチャー教室 『ジャンブルダンス』 有料			
20:15~20:45 にこにこエアロ 田中		プールは21:30まで ご利用頂けます。	21:00~21:40 ドラムピクス& ウェープリング MIKI					
21:00~21:45 FIGHT DO 45 山本	1Fスタジオにて モニター配信中		21:00~21:40 ドラムピクス& ウェープリング MIKI					

- 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。