

2018年

日新館スポーツクラブタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
30	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
11:00	10:30~11:00 バランスコーディネーション 11:10~11:55 ZUMBA Eri	10:30~11:30 ヨガ 積田	10:30~11:30 ご機嫌STEP 宗像	10:30~11:40 ZUMBA/マットピラティス マコ 第2 第4	10:30~11:15 エアロLO45 Eri	10:30~11:30 ZUMBA Masako	9:30~13:00
30	10:45~11:45 成人レッスン		10:45~11:45 成人レッスン	10:45~11:45 成人レッスン	10:45~11:45 成人レッスン	10:45~11:45 成人レッスン	11:00~12:00 ベビー
12:00	12:00~12:30 自由水泳	ウォーキング	12:00~12:30 自由水泳	自由水泳	呼吸&ヨガ 積田	12:00~12:30 自由水泳	自由水泳
13:00			13:00~14:00 ベビー	ZUMBA / スモールボール ウェブストレッチ Masako 第1 第3		カッパ体操	
14:00							Day
15:00	14:30~18:30 学童		14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童		13:30~18:30 学童
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30~20:30 選手	19:15~20:15 ZUMBA Masako	18:30~19:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	19:30~20:30 成人レッスン	19:00~21:30 自由水泳
20:00			19:15~20:15 ピラティス 原	19:15~20:00 ZUMBA マコ 20:00~20:15 ストレッチ	19:15~20:15		
21:00	20:30~22:30 自由水泳		20:30~22:30 自由水泳	20:30~22:30 自由水泳	20:30~22:30 自由水泳		
22:00							
30							Night

\* 祝日の夜のスタジオプログラムはお休みになります。

- \* 各プログラム開始時間までにご入場願います。
- \* ご自身の体力、体調に合わせてご利用ください。
- \* プログラムの担当者が変更になる場合がございます予めご了承下さい。