

2017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	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00											
10:30	10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00		9:30~13:00
11:00	10:30~11:30 ダンスエアロ 吉田	10:30~11:30 ヨガ 積田	10:45~11:45 成人 レッスン	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週 第4週	10:45~11:45 成人 レッスン	10:30~11:15 エアロLO45 Eri	10:30~11:15 エアロLO45 Eri	10:45~11:45 成人 レッスン	10:30~11:30 ZUMBA Masako	11:00~12:00 ベビー
12:00	12:00~12:30 自由水泳	12:00~12:30 ウォーキング	12:00~12:30 自由水泳	12:00~12:30 カッパ体操	12:00~12:30 自由水泳	12:00~12:30 自由水泳	11:30~12:40 呼吸&ヨガ 積田	11:30~12:40 呼吸&ヨガ 積田	12:00~12:30 自由水泳	12:00~12:30 カッパ体操	12:00~12:30 自由水泳
13:00			13:00~14:00 ベビー								
14:00											
15:00											
16:00											
17:00	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	14:30~18:30 学童	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
18:00											
19:00	18:30~20:30 選手	18:30~19:30 選手	18:30~19:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~20:30 選手	18:30~19:30 選手	18:30~19:30 選手	18:30~19:30 選手	
20:00		19:15~20:15 ZUMBA Masako	19:30~20:30 成人レッスン	19:15~20:15 ヨガ 吉田	19:15~20:00 ZUMBA マコ	19:15~20:00 ZUMBA マコ	19:15~20:00 ZUMBA マコ	19:00~19:50 ダンスエアロ 吉田	19:30~20:30 成人レッスン	19:00~21:30 自由水泳	
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	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	20:30~22:30 自由水泳		
22:00											
30											

* 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。