

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	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	9:30~13:00		
10:30	10:30~11:00 バランスコーディネーション	10:30~11:30 ヨガ 積田	10:30~11:30 ご機嫌STEP 宗像	10:30~11:30 ZUMBA/マット ピラティス マコ 第2 第4	10:30~11:40 エアロLO45 Eri	10:30~11:30 ZUMBA Masako	10:30~11:30 ZUMBA Masako	10:30~11:15 エアロLO45 Eri	10:30~11:30 ZUMBA Masako	10:30~11:30 ZUMBA Masako	11:00~12:00 ベビー		
11:00	11:10~11:55 ZUMBA Eri	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	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			
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	12:00~12:30 自由水泳	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			13:00~14:00 ベビー							
14:00							14:30~18:30 ZUMBA / スモールボール ウェブストレッチ Masako 第1 第3						
15:00													
16:00	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		
17:00													
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 ピラティス 原	19:15~20:00 ZUMBA マコ 20:00~20:15 ストレッチ	19:15~20:00 ZUMBA マコ 20:00~20:15 ストレッチ	19:15~20:00 ZUMBA マコ 20:00~20:15 ストレッチ	19:30~20:30 成人レッスン	19:30~20:30 成人レッスン	19:30~20:30 成人レッスン	19:00~21:00 自由水泳		
21:00	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳	20:30~22:00 自由水泳			
22:00													

Day

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。