

スポーツアカデミー新城 レッスンスケジュール

2011. 1月～3月

	月			火			水			木			金			土			日		
	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
15																					
30																					
45																					
10:00		幼稚園指導 9:30～10:30																			
15																					
30			かんたん エアロ 10:15～11:00 小山																		
45																					
11:00		団体指導 10:30～11:30																			
15																					
30		ベビー コース 10:45～11:45																			
45			健康体操 11:10～11:55 小山																		
12:00																					
15																					
30			やさしいヨガ 11:15～12:00 宮田																		
45																					
13:00																					
15																					
30			きれいなヨガ 12:05～12:50 櫻井																		
45																					
14:00																					
15																					
30			ボディコンバット テック&ショート 13:00～13:45 鎌田																		
45																					
15:00																					
30																					
45																					
16:00																					
15																					
30																					
45																					
17:00																					
15																					
30																					
45																					
18:00																					
15																					
30																					
45																					
19:00																					
15																					
30																					
45																					
20:00																					
15																					
30																					
45																					
21:00																					
15																					
30																					
45																					
22:00																					
15																					
22:30																					

ご案内
 スタジオ
 2つのスタジオでカーディオ系、筋コン系、オリエンタル系の
 ヨガや太極拳など、豊富なプログラムが参加出来ます。
 安全上、レッスン開始10分以降の参加はご遠慮いただいております。

マシジム
 お客様のご要望に応じて、トレーニングメニューを作成いた
 します。ワンポイントアドバイスはお気軽にスタッフに聞いて
 ください。

プール
 25M×5コースと20M×2コースとなります。レッスン以外の
 コースは自由遊泳となります。

スイムスクール
 30年の実績をもとに、登録制で月4回(週2回は8回)の泳法習
 得を目指す水泳教室です。

子供カチャー教室
 各クラス定員20～30名程度となります。お早めに申込下さい。

平日 10:00～22:30
 ※2:30完全退館となります。

土曜日 10:00～20:00
 ※2:00完全退館となります。

日祝日 10:00～18:00
 ※18:00完全退館となります。

休館日 毎週月曜日
 定休日 お盆、年末年始、設備点検

ご注意
 都合により担当者が変更になる場合がございますので、ご了承
 下さい。
 また、変更等はフロント、スタジオの掲示板をご覧下さい。
 スタジオレッスンで一部予約となる場合がございます。
 当日、クラブのスタジオ前で予約表に御記入下さい。
 (電話予約や他の方への予約は不可です。)
 ボディアタック、コンバット、ステップの4.5分のクラスは
 テック&ショートに変わることがございますので予めご了承
 下さい。

スポーツアカデミー新城

レッスンスケジュール

2011. 4月～6月

	月		火		水		木		金		土		日										
	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール						
15																							
30																							
10:00		幼稚園指導 9:30～10:30																					
15																							
30			健康運動 10:15～11:00 小山	ベビー マッサージ 10:00～11:00 (有料)	ベビー コース 10:15～10:55 6ヶ月～3才	マナー 10:00～10:45	アクア ピクス 10:15～11:00 上田	らくらく エアロ 10:15～11:05 濱谷	ストレッチ 10:10～20	ベビー コース 10:15～11:05 3才	太極拳入門 10:15～11:05 盛田	幼稚園指導 9:30～10:30	フラ・ ナニアロハ 10:15～11:05 小野藤	太極拳 10:15～11:05 深山	親子 3才～年長 9:45～10:30	ベビー コース 10:15～10:55 6ヶ月～3才	カンフー体操 10:15～11:05 盛田	正道会館 空手教室 10:15～11:15 5才～ 成人・親子	水中運動 10:30～ 11:15	キッズ スイミング スクール 10:15～11:15			
11:00		団体指導 10:30～ 11:30	かんたん エアロ 11:10～11:55 小山	気功 11:15～12:00 陳	ベビー コース 11:00～ 11:40 6ヶ月～3才	スマートコア 11:15～12:00 濱谷	腰痛予防 11:10～11:40	かんたん ステップ 11:15～12:00 村井	ボールストレッチ (定員20名) 11:15～11:40	ベビー コース 11:00～ 11:40 6ヶ月～3才	団体指導 10:30～11:30	ボディコンバット テック&ショート 11:15～12:00 濱谷	太極拳 11:15～12:00 陳	素敵ヨガ 11:15～12:00 魚路	水中運動 10:30～11:30	ベビー コース 11:00～ 11:40 6ヶ月～3才	水中運動 11:00～11:45	たのしい エアロ 11:15～12:05 八重樫	スイム スクール 11:30～ 12:30 (有料)	キッズ スイミング スクール 11:30～12:30			
12:00		ベビー コース 11:45～12:25	きれいヨガ 12:05～12:50 櫻井	スイム スクール 11:45～ 12:45 (有料)	水中運動 11:45～ 12:30	簡単 サーキット 12:10～13:00 中野	ジャズHIPHOP 12:10～13:00 内藤	初級エアロ 12:15～13:00 舞	素敵ボディ ピラティス 12:10～13:00 盛田	スイム スクール 11:45～ 12:45 (有料)	水中運動 11:45～12:30	すっきりコア (ボール20名) 12:20～12:50	簡単 サーキット 12:15～13:05 中野	ボディアタック 12:15～12:45 森	ボールストレッチ (定員20名) 12:15～12:45	スイム スクール 11:45～ 12:45 (有料)	水中運動 11:45～12:30	ファンポイント スイム	ファンポイント スイム	ファンポイント スイム			
13:00			ボディコンバット テック&ショート 13:00～13:45 藤田	バレエ 13:00～14:00 (有料)	水中運動 13:00～ 14:45	ハンチエアロ 13:10～13:55 中野	アクア ピクス 13:15～ 14:00 佐藤	ボディコン 13:10～13:55 小山	水中運動 13:00～13:45	はじめて ハンチエアロ 13:15～14:00 中野	流水 13:00～ 13:45	水中運動 13:00～13:45	カンフー 13:00～13:45 陳	コアトレ 13:00～13:30	ボールストレッチ 13:10～13:55 中野 (定員20名)	キッズスイミング スクール 4才～ 13:30～14:30	バランスボール 13:15～13:45 中野	ファンポイント スイム	ファンポイント スイム	ファンポイント スイム			
14:00			たのしい エアロ 14:00～14:50 八重樫	やさしいヨガ 14:10～14:55 KEIKO	水中運動 14:00～14:50	ZUMBA 14:05～14:50 濱谷	体操教室 14:30～15:30 4才～小学2年	キッズ スイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	親子 14:45～15:30 3才～年長	脂肪燃焼 エアロ 14:05～14:55 小野藤	素敵ボディ ピラティス 14:15～15:05 北村	キッズスイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	たのしい HIPHOP 14:10～15:00 橋原	初級エアロ 14:10～15:00 高田	キッズ スイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	親子 14:30～15:15 3才～年長	ステップ 14:00～14:50 八重樫	正道会館 空手教室 14:30～15:30 5～12才	キッズスイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	キッズスイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	ハウスダンス 14:00～14:50 小野藤(完)	記録会 毎月 4週目	
15:00		キッズバレエ 14:30～15:30 4～6才	キッズ スイミング スクール 3才～ 14:30～15:30	素敵ボディ ピラティス 15:00～15:50 北村	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	フラ・ナニアロハ 15:10～16:00 小野藤	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	ボディハンブ テック&ショート 15:15～16:00 鈴木 (定員20名)	キッズバレエ 15:45～16:45 小学1～3年	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	素敵ボディ ピラティス 15:00～15:50 増森	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	体操教室 15:45～16:45 4才～小学2年	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	脂肪燃焼 エアロ 16:00～16:50 小野藤(完)	選手コース	
16:00		キッズバレエ 15:45～16:45 小学1～3年	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	素敵ヨガ 16:00～16:50 松田	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	リラックスヨガ 16:10～17:00 MIMI	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	キッズダンス 15:45～16:45 5才～小学生	すっきりヨガ 16:10～17:00 香里	キッズバレエ 15:45～16:45 小学1～3年	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	きれいヨガ 16:00～16:50 櫻井	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	体操教室 15:45～16:45 4才～小学2年	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	キッズスイミング スクール 4才～ 15:45～16:45	脂肪燃焼 エアロ 16:00～16:50 小野藤(完)	選手コース	
17:00		体操教室 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズバレエ 17:00～18:00 小学4～6年	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	ボディコン 17:00～17:45 小野藤	体操教室 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	脂肪燃焼 エアロ 17:00～18:00 小野藤	選手コース	
18:00		体操教室 18:15～19:15 小学生以上	障害者 コース 18:00～ 19:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズバレエ 17:00～18:00 小学4～6年	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	脂肪燃焼 エアロ 17:00～18:00 小野藤	体操教室 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	脂肪燃焼 エアロ 17:00～18:00 小野藤	選手コース	
19:00		体操教室 18:15～19:15 小学生以上	障害者 コース 18:00～ 19:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズダンス 17:00～18:00 小学生以上	キッズバレエ 17:00～18:00 小学4～6年	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	脂肪燃焼 エアロ 17:00～18:00 小野藤	体操教室 17:00～18:00 小学生以上	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	キッズスイミング スクール 6才～ 17:00～18:00	脂肪燃焼 エアロ 17:00～18:00 小野藤	選手コース	
20:00																							
21:00		選手コース	ZUMBA 20:00～20:45 濱谷	ストレッチ 20:15～20:45	アクア ピクス 20:15～ 21:00 AYAKO	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	マスターズ 20:30～ 21:30	
22:00																							
22:30																							

ご案内
スタジオ
2つのスタジオでカーディオ系、筋コン系、オリエント系系の
ヨガや太極拳など、豊富なプログラムが参加出来ます。
安全上、レッス開始10分以内の参加はご遠慮いただいております。

マンジム
お客様の要望に応じて、トレーニングメニューを作成いたし
ます。ワンポイントアドバイスはお気軽にスタッフに聞いてくだ
さい。

プール
25M×5コースと20M×2コースとなります。レッスン以外のコ
スは自由遊泳となります。

スイムスクール
18:30～
19:30
(有料)
選手コース

営業時間
スイムスクール
30年の実績をもとに、登録月4回(週2回は8回)の泳法習
得を目指す水泳教室です。

平日 10:00～22:30
※22:30完全退館となります。

土曜日 10:00～20:00
※20:00完全退館となります。

日曜日 10:00～18:00
※18:00完全退館となります。

休館日 毎週月曜日
定休日 お盆、年末年始、設備点検

ご注意
都合により担当者が変更になる場合がございますので、ご了承
下さい。
また、変更等はフロント、スタジオの掲示板をご覧ください。
スタジオレッスンで一部予約となるものがございます。
当日、クラブのスタジオ前で予約長に確認下さい。
(電話予約や他の方への予約は不可です。)
ボディアタック、コンバット、ステップの4.5分のクラスは
テック&ショートに変わることがございますので予めご了承
下さい。