

スポーツアカデミー新城 レッスンスケジュール

2012. 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
15														
30														
45														
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)	マタニ ティ 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	10:10~20 ストレッチ	ベビー コース 10:15~ 10:55 6ヵ月 ~3才	太極拳入門 10:15~11:05 盛田				
45	団体指導 10:30~ 11:30													
11:00		ベビー コース 11:00~11:40	かんたん エアロ 11:10~11:55 小山	気功 11:15~11:45 陳	ベビー コース 11:00~ 11:40 6ヵ月 ~3才		スマートコア 11:15~12:00 濱谷	腰痛改善 11:10~11:40 佐藤	ベビー コース 11:00~ 11:40 6ヵ月 ~3才	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) 11:10~11:40	太極拳 11:15~12:00 陳		
15		ベビー コース 11:45~12:25	きれいな ヨガ 12:05~12:50 櫻井	姿勢改善 12:00~12:30 中林	スイム スクール 11:45~ 12:45 (有料)	水中運動 11:45~ 12:30			スイム スクール 11:45~ 12:45 (有料)	水中運動 11:45~12:30				
30														
45														
12:00														
15														
30														
45														
13:00														
15														
30														
45														
14:00														
15														
30														
45														
15:00														
15														
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で
 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
 て下さい。

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。

営業時間
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。変更等はフロント、スタジオの掲示欄をご覧
 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。)
 ・ボディコンパット、ステップの45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。予めご了承下さい。
 ・火曜日11:45~12:30は、フリーコースがございません。予
 めご了承下さい。