

山手スポーツクラブ スタジオ・プールプログラム 2024.5～ 営業時間 月～土9:30～20:30 祝日9:30～17:00

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
9:35	朝のストレッチ 9:35～9:50		朝のストレッチ 9:35～9:50		朝のストレッチ 9:35～9:50		朝のストレッチ 9:35～9:50		朝のストレッチ 9:35～9:50		モーニングストレッチ 9:40～10:30 渡辺	
9:55	ストレッチポール 9:55～10:20	山田・今井・佐藤	エンジョイエクササイズ 9:55～10:20		体幹 9:55～10:20		エンジョイエクササイズ 9:55～10:20		体幹 9:55～10:20			
10:30	健康教室 ★★ 10:30～11:15 山田・今井・佐藤		エアロ初級 ★★ 10:30～11:15 青柳		初級エアロ ★ 10:30～11:15 関屋		ボールエクササイズ ★★ 10:30～11:15 あやこ		脂肪燃焼エアロ ★★★ 10:30～11:15 稲垣		本気のラジオ体操 ロコモトレニング 10:40～11:25 渡辺	キッズスイム 11:00～12:00
12:30	昼のストレッチ 12:30～12:55		昼のストレッチ 12:30～12:55		昼のストレッチ 12:30～12:55		昼のストレッチ 12:30～12:55		昼のストレッチ 12:30～12:55			フリースイミング 11:15～13:55
13:00	健康教室 ★★ 13:00～13:45 山田・今井・佐藤	フリースイミング 12:30～16:25	姿勢改善教室 ★ 13:00～13:45 山田	フリースイミング 12:30～15:25	健康教室 ★★ 13:00～13:45 佐藤	フリースイミング 12:30～16:25	超かんたんエアロ ★13:15～13:45 美咲	フリースイミング 12:30～15:25	健康教室 ★★ 13:00～13:45 今井	フリースイミング 12:30～15:25		泳法中級 13:00～13:45 高木
14:00	初級エアロ ★★ 14:00～14:45 高瀬	ゆったり体操 14:00～14:45 奥村	ダンスエアロ ★★ 14:00～14:45 YUKI	水中ウォーク 14:00～14:45 西尾	美姿勢バレエ ★～★★ 14:00～14:45 AI	泳法初級・上級 14:00～14:45 小山内・奥村	ヨガ ★★ 14:00～14:45 森本	アクアピクス 14:00～14:45 奥村・佐藤	初中級エアロ ★★ 14:00～14:45 美咲	泳法初級・上級 14:00～14:45 佐藤・小山内	1週間の疲れを取る ストレッチ ★14:00～14:45 佐藤	
15:00	体幹(フロア) 15:00～15:30	キッズスイム 15:30～16:30	体幹(フロア) 15:00～15:30		体幹(フロア) 15:00～15:30	キッズスイム 15:30～16:30	コンディショニング(フロア) 15:00～15:30		体幹(フロア) 15:00～15:30			
16:30	キッズバレエ 16:30～17:30 あい		キッズダンス 16:30～17:30 MASUMI		キッズダンス 16:30～17:30 MASUMI		キッズダンス 16:30～17:30 MOEMI					
17:30			キッズダンス 17:30～18:30 MASUMI		キッズダンス 17:30～18:30 MASUMI							
19:00			キッズダンス 18:30～19:30 MASUMI		キッズダンス 18:30～19:30 MASUMI				キッズダンス 18:30～19:30 MIKU			
19:40	FUNFUNエアロ ★★ 19:30～20:20 金子	フリースイミング 19:00～20:20	かんたんヒップホップ ★★ 19:40～20:20 masae.	フリースイミング 19:00～20:20	バラエティー ★★★ 19:40～20:20 MASUMI	フリースイミング 19:00～20:20	偶数月 ダンス 奇数月 バレトン ★★19:30～20:20 YUKI	フリースイミング 19:00～20:20	かんたんステップ ★ 19:40～20:20 大塚	フリースイミング 19:00～20:20		フリースイミング 19:00～20:20

※ プール19:00～19:30までは、1レーンのみ使用可能です。

※ 祝日営業日は外部のインストラクターによるレッスンはありません。