

館内掲示用

スポーツクラブアレスト八代 25年11月

	月		火		水		木	金		土		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	
10	モーニングヨガ (右田) 10:30～11:15(45) 定員25名	ストレッチ&ダンシング (坂本) 10:20～10:50(30)	快足ピクス (黒川) 10:30～11:00(30) 定員20名	ウォーク&ラン (塩田) 10:20～10:50(30)	モーニングヨガ (高良) 10:30～11:00(30) 定員25名	アクアピクス (黒川) 10:20～11:00(40)		バレエストレッチ (鬼塚) 10:30～11:00(30) 定員18名	アクアヌードル (塩田) 10:20～10:50(30)	簡単エアロ (高良) 10:30～11:15(45) 定員35名	フリープログラム 【別紙参照】 10:30～11:20(50)	
11	簡単エアロ (右田) 11:30～12:15(45) 定員25名	水慣れ・初級水泳 (塩田) 11:00～11:40(40)	はじめてエアロ (黒川) 11:10～11:40(30) 定員20名	初・中級水泳 (塩田) 11:00～11:40(40)	初級エアロ (高良) 11:15～12:00(45) 定員35名	初・中級水泳 (塩田) 11:10～11:50(40)		大人のバレエ (鬼塚) 11:05～11:35(30) 定員15名	うみんちゅ (高良) 11:00～11:50(50)	お手軽ワークアウト (高良) 11:30～12:00(30) 定員30名		
12	ZUMBA 30 (右田) 12:30～13:00(30) 定員25名		太極舞 (MOMO) 11:50～12:20(30) 定員25名		ZUMBA 45 (高良) 12:15～13:00(45) 定員40名			代行 FUREAヨガ 【別紙参照】 12:00～13:00(60) 定員25名		ZUMBA 45 (高良) 12:15～13:00(45) 定員40名		
			初級エアロ (MOMO) 12:25～12:55(30) 定員25名					代行 バランスボール (田邊) 13:15～13:45(30) 定員13名				
13	からだバー® (田邊) 13:15～14:00(45) 定員16名		ナチュラルスタイルヨガ (黒川順子) 13:10～14:10(60) 定員25名		お手軽ワークアウト (田邊) 13:10～13:40(30) 定員20名			はじめてエアロ (江崎) 14:00～14:30(30) 奇数週 定員20名	アクアトレーニング (田邊) 14:10～14:50(40) 奇数週	基礎ピラティス (宮村) 13:30～14:00(30) 定員25名		
14	はじめてヨガ (田邊) 14:15～15:00(45) 定員20名	全身シェイプ (黒川) 14:10～14:50(40)	初中級エアロ (MOMO) 14:20～15:20(60) 定員25名	アクアピクス (高良美幸) 14:10～14:50(40)	DISCO WORLD JWI (MOMO) 13:50～14:50(60) 定員25名	ストレッチ&ダンシング (坂本) 14:10～14:50(40)		はじめてステップ (江崎) 14:00～14:30(30) 偶数週 定員14名	アクアダンス (田邊) 14:10～14:50(40) 偶数週	ピラティス (宮村) 14:15～15:00(45) 定員25名		
15		有酸素系 リラックス系 コンディショニング系	格闘技系 自重トレーニング系 フリープログラム	泳法系 アクアエクササイズ系				ルーシーダットン (江崎) 14:40～15:30(50) 定員25名				
					はじめてエアロ (俣村) 19:15～19:45(30) 奇数週 定員20名							
19	はじめてヨガ (田邊) 19:15～20:00(45) 定員20名		初級エアロ (右田) 19:30～20:30(60) 定員25名		ファンクショナルトレーニング (俣村) 19:15～19:45(30) 偶数週 定員20名			11月限定 リアルボックスエアロ (MOMO) 19:30～20:30(60) 定員25名		フリープログラム (別紙参照) 19:00～20:00(60) 内容により定員変更		
20					ボディトレーニング (俣村) 20:00～20:30(30) 定員20名							

休
館
日休
館
日