

スポーツクラブアレスト八代 26年9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 加代子) 10:30～11:15(45) 定員25名	ストレッチ&ダンシング (坂本 由美子) 10:20～10:50(30)	快足ビクス (黒川 恵美) 10:30～11:00(30) 定員20名	ウォーク&ラン (塩田 由美) 10:20～10:50(30)	モーニングヨガ (高良 美幸) 10:30～11:00(30) 定員25名	アクアビクス (黒川 恵美) 10:20～11:00(40)		バレエストレッチ (鬼塚 葵子) 10:30～11:00(30) 定員18名	アクアヌードル (塩田 由美) 10:20～10:50(30)	簡単エアロ (高良 美幸) 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 加代子) 11:30～12:15(45) 定員25名	水慣れ・初級水泳 (塩田 由美) 11:00～11:40(40)	はじめてエアロ (黒川 恵美) 11:10～11:40(30) 定員20名	初・中級水泳 (塩田 由美) 11:00～11:40(40)	初級エアロ (高良 美幸) 11:15～12:00(45) 定員35名	初・中級水泳 (塩田 由美) 11:10～11:50(40)		大人のバレエ (鬼塚 葵子) 11:05～11:35(30) 定員15名	うみんちゅ (高良 圭) 11:00～11:50(50)	お手軽ワークアウト (高良 美幸) 11:30～12:00(30) 定員30名		
12	ZUMBA 30 (右田 加代子) 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 美幸) 12:15～13:00(45) 定員40名			ビューティーボクシング (SAORI) 11:45～12:30(45) 定員20名		ZUMBA 45 (高良 美幸) 12:15～13:00(45) 定員40名		
			初級エアロ (MOMO) 12:25～12:55(30) 定員25名		お手軽ワークアウト (田邊 真吾) 13:10～13:40(30) 奇数週 定員20名			ZUMBA 45 (SAORI) 12:40～13:25(45) 定員20名				
13	FUREAヨガ (別紙参照) 13:10～14:10(60) 定員25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		からだバー® (田邊 真吾) 13:10～13:40(30) 偶数週 定員16名			はじめてエアロ (黒川 恵美) 14:00～14:30(30) 奇数週 定員20名	アクアトレーニング (田邊 真吾) 14:10～14:50(40) 奇数週	基礎ピラティス (宮村 道子) 13:30～14:00(30) 定員25名		
14		全身シェイプ (黒川 恵美) 14:10～14:50(40)	中級エアロ (MOMO) 14:20～15:20(60) 定員25名	アクアビクス (高良 美幸) 14:10～14:50(40)	DISCO WORLD JWJ (MOMO) 13:50～14:50(60) 定員25名	ストレッチ&ダンシング (坂本 由美子) 14:10～14:50(40)		はじめてステップ (黒川 恵美) 14:00～14:30(30) 偶数週 定員14名	アクアダンス (田邊 真吾) 14:10～14:50(40) 偶数週	ピラティス (宮村 道子) 14:15～15:00(45) 定員25名		
19	かんたんステップ (黒川 恵美) 19:30～20:15(45) 定員14名		初級エアロ (右田 加代子) 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 明宏) 19:15～19:45(30) 定員20名			Body HIIT トレーニング (坂本 由美子) 19:45～20:15(30) 定員20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					ハードワークアウト (俣村 明宏) 20:00～20:30(30) 定員20名	アクアダンス (田邊 真吾) 20:00～20:40(40)						

休
館
日

休
館
日