ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム 2024.4～

月

プール
- 14:15-15:00 アクア 健康体操 井上
- 16:10～ ジュニア スイミング
- NEW 20:00-20:30 AQUAZUMBA® エーデル

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- NEW 10:00-10:45 楽しくエアロ(偶数月) リフレッシュSTEP(奇数月) 泉
- NEW 11:10-11:40 アクアビクス 泉
- 12:00-12:45 マット サイエンス 寺村
- 13:00-13:45 気功 寺村
- 18:20～19:05 ジュニア アスリートナイト トレーニング

火

プール
- 10:00～ ベビー スイミング
- 11:00-11:40 アクアシェイプ 岡島
- 12:00-12:45 水中エアロ 山崎
- 13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得
- 14:15-15:00 水泳教室 上級　強泳
- 16:10～ ジュニア スイミング
- 18:30～ 選手・育成 コース
- 19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- 10:00-10:45 メディカルヨガ 山中
- 11:00-11:40 フラダンス 松村
- 12:00-12:40 サーキットコア 杉森
- 19:15-20:00 ZUMBA® 大財

水

プール
- 10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 井上
- 11:00-11:30 かんたんアクア 久保
- 16:10～ ジュニア スイミング
- 18:30～ 選手・育成 コース
- 19:30-20:15 マスターズ 上級

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- 10:00-10:45 コアトレムーヴ AYAKO
- 11:10-11:40 ダンベル・チューブ トレーニング 井上
- 13:00-14:00 ヨーガ 矢野
- NEW 20:00-21:00 ヨガ (担当者:隔週) エリー・川南

木

プール
- 10:00-10:45 アクアメディカル 腰痛膝痛 予防教室 有料　川端
- 12:10-12:50 アクアビクス 稲垣
- 13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得
- 14:15-15:00 水泳教室 上級　強泳
- 16:10～ ジュニア スイミング
- 18:30～ 選手・育成 コース
- 19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- NEW 11:00-11:45 ダンスエクササイズ 稲垣
- 14:45-15:15 青竹リズム 井上
- NEW 20:10-21:00 フラダンス エコル

金

プール
- 10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 川端
- 11:00-11:45 クロール初級 川端
- NEW 12:00-12:30 アクア コンディショニング 新藤
- 16:10～ ジュニア スイミング
- 18:30～ 選手・育成 コース
- 19:30-20:15 マスターズ 上級

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- 10:00-10:45 ラテンビクス AYAKO
- 11:00-11:45 (第1・3)ちょっと走ってエアロ　小谷 (第2・4)骨盤矯正 体幹ストレッチ　山崎
- NEW 12:00-12:30 脚と腹筋(偶数月) ピラティス(奇数月) 川南
- 19:20-20:05 ピラティス 藤川

土

プール
- 9:00～ ジュニア スイミング
- 14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得
- 15:10-15:55 マスターズ 上級　強泳
- 18:30～ 選手・育成 コース

ジム
- 11:30-11:50 新規説明会
- 11:50-12:10 新規マシン
- 19:00-19:20 新規説明会
- 19:20-19:40 新規マシン

スタジオ
- 11:00-11:45 ZUMBA®
- 13:00-13:45 気功 寺村

日

プール
- 営業時間　10:00-18:00
- 営業時間　10:00-18:00

ジム
- 11:00-11:20 新規説明会
- 11:20-11:40 新規マシン
- 15:00-15:20 新規説明会
- 15:20-15:40 新規マシン

スタジオ
- 13:30-14:15 太極拳 岩上

スタジオプログラム
- ダンス系
- 調整系
- フィットネス系

プールプログラム