



ウェストスポーツクラブ佐那具プログラム 2025.10~

	月			火			水			木			金			土			日						
	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ	プール	ジ ム	スタジオ				
9:00																9:00~ ジュニア スイミング			営業時間 10:00-18:00			9:00			
10:00			10:00-10:45 美しくエアロ(偶数月) リフレッシュSTEP (奇数月) 泉			10:00-10:45 メディカルヨガ 山中		10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 井上	10:00-10:45 コアトレムーヴ AYAKO	10:00-10:45 アクアメディカル 腰痛膝痛 予防教室 有料 川端		10:00-10:45 朝ヨガ 矢野	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 川端	10:00-10:45 ラテンビクス AYAKO								10:00			
11:00	11:10-11:40 アクアビクス 泉	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン		11:00-11:40 アクアシェイブ 新藤	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:40 フラダンス 松村	11:00-11:30 かんたんアクア 久保	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:10-11:40 ダンベル・フープ トレーニング 井上		11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:45 ダンスエクササイズ 稲垣	11:00-11:45 クロール初級 川端	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	11:00-11:45 (第1・3)ストレッチ ウォーキング 小谷 (第2・4)骨盤矯正 体幹ストレッチ 山崎		11:30-11:50 新規説明会 11:50-12:10 新規マシン	11:00-11:45 ZUMBA® MARU	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン			11:00			
12:00			12:00-12:45 マット サイエンス 寺村	12:00-12:45 水中エアロ 山崎		12:00-12:40 サーキットコア 杉森・谷口			12:00-12:40 太極舞 川南	12:10-12:50 アクアビクス 稲垣			12:00-12:30 777 コンディショニング 新藤	12:00-12:30 脚と腹筋(偶数月) ピラティス(奇数月) 川南								12:00			
13:00			13:00-13:45 気功 寺村	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得					13:00-14:00 ヨーガ 矢野	13:05-14:05 水泳教室 4泳法習得						13:00-14:00 ベビー スイミング		13:00-13:45 気功 寺村			13:00				
14:00	14:15-15:00 アクア 健康体操 井上			14:15-15:00 水泳教室 上級 強泳						14:15-15:00 水泳教室 上級 強泳						14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得					14:00				
15:00												14:45-15:15 青竹リズム 井上				15:10-15:55 マスターズ 上級 強泳			15:00-15:20 新規説明会 15:20-15:40 新規マシン			15:00			
16:00	16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング			16:10~ ジュニア スイミング									16:00			
17:00																									17:00
18:00																									
19:00			18:20~19:05 ジュニア アスリートナイト トレーニング		18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	19:15-20:00 ZUMBA® 大財	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得	19:30-20:20 フラダンス エコル	19:30-20:15 マスターズ 上級	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	19:45-20:45 ヨ ガ:エリー (担当者:不定期) フロアピラティス川南	18:30~ 選手・育成 コース	19:00-19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン			営業時間 10:00-18:00	19:00			
20:00	20:00-20:30 AQUAZUMBA® エーデル			19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得																		20:00			
21:00																						21:00			
22:00																						22:00			

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