## ・ウェストスポーツクラブ佐那具プログラム 2025.11~

						<b>-</b>														
	月			<u>火</u>			<u>水</u>			<u> </u>			金			<u> </u>			<u> </u>	
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 スタジス	
															1			1		
																		<b>一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一</b>	10:00-18:00	
														1				古木时间	10.00 10.00	
															9:00~			1		
					10:00-10:45	10:00-10:40		10.00 10.45	10.00-10.45	1	40.00.40.45	10:00-10:40		10.00 10.45		l				
						10・00-10・40 流水アクア		10:00-10:45	10:00-10:45 アクアメディカル 腰痛膝痛		10:00-10:45	流水アクア		10:00-10:45						
					メディカルヨガ	ウォーキング		コアトレムーヴ	腰痛膝痛 予防教室		朝ヨガ	流水アクア ウォーキング 川端		ラテンビクス	ジュニア					
					山中	井上		AYAKO	有料 川端		矢野	川端		AYAKO	スイミング					
						1			1341 7444		-			11:00-11:45	1	l				
	11:00-11:20 新規説明会	11.00 11.45	11:00-11:40	11:00-11:20 新規説明会	11:00-11:40	11:00-11:30	11:00-11:20 新規説明会			11:00-11:20 新規説明会	11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:20 新規説明会	(第1・3)ストレッチ			11.00 11.45	11:0	0-11:20	
	新規説明会	11:00-11:45	アクアシェイブ	新規説明会		かんたんアクア	新規説明会	11:10-11:40 ダンベル・チューア トレーニング # F					新規説明会	ウォーキング 小谷			11:00-11:45	新規	説明会	
	11:20-11:40			11:20-11:40	フラダンス 松村	久保	11:20-11:40	ダンベル・チュープ トレーニング 井上		11:20-11:40		クロール初級	11:20-11:40	<ul><li>ウォーキング 小谷 (第2・4)骨盤矯正</li></ul>		11.00.11.50	ZUMBAR	11:2!	0-11:40 !マシン	
	新規マシン	・(奇数月	मुगा प्रकर	新規マシン	TAT1		新規マシン	トレーングデエ	1	新規マシン	稲垣	川端	新規マンン	(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	MARU	101700		
		-													1	11:50-12:10				
2:10-12:40	1	12:00-12:45	12:00-12:45		12:00-12:40			12:00-12:40				12:00-12:30		12:00-12:30	1	新規マシン				
アクアピクス 泉		マット	水中エアロ		サーキットコア			太極舞	12:10-12:50			777		脚と腹筋(偶数月)						
77 L7A A		サイエンス	山崎		杉森・谷口			川南	アクアビクス			コンディショニング		ピラティス(奇数月)		4	<del> </del>	<b>{</b>		
		寺村	H-149	-				711+3	稲垣			新藤		川南	<b>.</b>					
	-	13:00-13:45		1		-	-	12:00 14:00		1	-			-	13:00-14:00	l	13:00-13:45	<del>                                     </del>		
		気功	13:05-14:05					13:00-14:00	13:05-14:05						1	'I	気功			
		寺村	水泳教室		<del> </del>			ヨーガ	水泳教室					†·	ベビー	I	寺村	l		
		ক শ	4泳法習得					矢野	4泳法習得						スイミング		ক শ			
			I WALL					7 127	I WALL											
															14:00-15:00	<u> </u>				
4:15-15:00	<u> </u>		14:15-15:00	<b> </b>					14:15-15:00							l				
アクア		+			<u> </u>									†·	マスターズ		†	l		
健康体操 井上			水泳教室						水泳教室		14 - 45 _ 15 - 15				4 泳法習得					
井上			上級 強泳						上級 強泳		14:45-15:15 青竹リズム 井上							1.50		
											开上	<u> </u>						15:0	0-15:20 !説明会	
															15:10-15:55			15:2	0-15:40	
														1	マスターズ			新規	マシン	
															上級 強泳					
				-																
									1											
		İ			]		L	1			L			1		]		ſ		
10.10			16:10~			16:10~			16:10~			16:10~								
16:10~	_		10.10~			10.10~			10.10~			10.10~			-					
	-		-	<b>-</b>		-			1	<u> </u>		-				-				
ジュニア			ジュニア			ジュニア			ジュニア			ジュニア								
スイミング			スイミング			スイミング			スイミング		L	スイミング		1						
	-	-			-		<u> </u>	-		<u> </u>	-			-		-		<del>                                     </del>		
		1					<u> </u>	1		<u> </u>	<del> </del>			1	1	+		<del>                                     </del>		
					İ			İ						İ						
																		1		
	4	18:20~19:05					<b>-</b>			ļ			ļ	<b>+</b>			<u> </u>	営業時間	10:00-18:00	
	+	ジュニア	18:30~	<b>—</b>		18:30~	l		18:30~	l	<del> </del>	18:30~			18:30~					
		アスリートナイト トレーニング	選手・育成						-			選手・育成			選手・育成			<u> </u>		
	19:00-19:20	トレーニング	コース	19:00-19:20 新規説明会		選手・育成	19:00-19:20 新規説明会		選手・育成	19:00-19:20	]	選手・育成 コース	19:00-19:20		選手・育成 コース	19:00-19:20				
	新規説明会	+	- ^	新規説明会	10.15 20.00	コース	新規説明会	1	コース	新規説明会	ļ		新規説明会	+	1-/	新規説明会	-	<b>   </b> スタジオ <sup>・</sup>	プログラム	
	19:20-19:40 新規マシン		10.00 20.15	19:20-19:40 新規マシン		10.00.00.45	19:20-19:40 新規マシン		10.00 00.15	19:20-19:40 新規マシン		10.00.00.00	19:20-19:40 新規マシン			19:20-19:40 新規マシン		D	· 7	
	4,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	1	19:30-20:15	1,,,,,,,,,,	ZUMBAR	19:30-20:15	1		19:30-20:15	WINT Y J	19:30-20:20	19:30-20:15	71/26 \ 7 7			WINT Y J J		ダンフ	( 未	
			マスターズ		大財	マスターズ			マスターズ		フラダンス	マスターズ		19:45-20:45				/ I		
0:00-20:30 Quazumbar			4泳法習得			上級			4 泳法習得		エコル	上級		ョ ガ:エリー						
UUAZUMBA®							-			-				(担当者:不定期)		-		調整系	Ŕ	
エーデル		+				1			<del> </del>	t				フローピラティス川南			<del> </del>			
														7 C 7 7 1 7 7 1 H						
																		フィッ	ットネス系	
	-	1												-						
							-			-	-					-		ı <b>——</b>		
	_				1		1	1	4	1	L	1	1	1			1	4 1		
								1	1	T			1	T	I	1				
																		プール	レプログラム	
																		プール	レプログラム	