



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム 2025.11~

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	
9:00														9:00	
10:00				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 コアトレーニング 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				9:00~ ジュニア スイミング	10:00~ 営業時間 10:00-18:00
11:00	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン 新規マシン	11:00-11:45 楽しくエアロ 泉	11:00-11:40 アクアシェイプ 新藤	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン 新規マシン	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 新規マシン	11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン 新規マシン	11:00-11:45 ダンスエクササイズ 稻垣	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 新規マシン				11:00~ 11:00-11:20 新規説明会 11:20-11:40 新規マシン	
12:00	12:10-12:40 アクアピクス 泉	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 アクアピクス 稻垣			12:00-12:30 7/7 コンディショニング 新藤	12:00-12:30 脚と腹筋(偶数月) ビラティス(奇数月) 川南				12:00~ 12:00-12:10 新規マシン	
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~ 13:00-13:40 新規マシン	
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		14:45-15:15 青竹リズム 井上			14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得				14:00~ 14:00-14:40 新規マシン	
15:00														15:00~ 15:00-15:20 新規説明会 15:20-15:40 新規マシン	
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	16:10~ 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~ 選手・育成 コース	16:10~ 選手・育成 コース	16:10~ 選手・育成 コース	16:10~ 選手・育成 コース	16:00~ 営業時間 10:00-18:00	
17:00															17:00~
18:00															18:00~
19:00	18:20~19:20 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	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	18:30~ 選手・育成 コース	19:00~ 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	19:00~19:20 新規説明会 19:20-19:40 新規マシン	
20:00	20:00-20:30 AQUAZUMBA(R) エーデル	19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得	19:30-20:15 ZUMBA(R) 大財	19:30-20:15 マスターズ 上級	19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得	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	19:30-20:20 マスターズ 上級	19:45-20:45 ヨガ:エリー (担当者:不定期) フロービラティス川南						20:00~ 20:00-20:40 新規マシン
21:00															21:00~
22:00															22:00~

※学校水泳授業開催月はアクア健康体操は休講です。
開催月は館内掲示いたします。

※学校水泳授業開催月はアクアメディカルは休講です。
開催月は館内掲示いたします。

