



ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2026.4 ~

平日
営業
時間
9:00
~
22:00

平日 営業 時間	月		火		水		木		金		土		日				
	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ			
9:00 ~ 22:00		11:00-11:45 楽しくエアロ 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 高田	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	7:30-9:00 選手・育成		祝祭日 営業時間 10:00 ~ 18:00				
	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	11:00-11:40 アクアシェイプ 新藤	11:00-11:40 フラダンス 松村	11:00-11:30 かんたんアクア 久保	11:10-11:40 ダンベル・チューブ 井上		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・高田	11:00-11:45 ストレッチウォーキング 小谷 第1・3 第2・4 骨盤矯正体幹ストレッチ 山崎	9:00-12:30 ジュニア スイミング	11:00-11:45 ZUMBA® MARU					
		13:00-13:45 気功 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	12:00-12:30 AQUA ZUMBA® MARU	12:00-12:40 太極舞 川南	12:10-12:50 アクアピクス 稲垣		12:00-12:30 アクア 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							
	14:15-15:00 アクア健康体操 井上		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		
	16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 ジュニア スイミング	14:45-15:15 青竹リズム 川南	16:10-18:30 ジュニア スイミング		16:10-18:30 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	
		18:20-19:20 ジュニア アスリートナイト トレーニング	18:30-20:00 選手・育成	19:15-20:00 ZUMBA® 大財	18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成		18:30-20:00 選手・育成						
	20:00-20:30 AQUA ZUMBA® エーデル		19:30-20:15 マスターズ 4泳法習得		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	19:30-20:20 フラダンス エコル	19:30-20:15 マスターズ 上級	19:45-20:45 ヨガ:エリー (担当者:不定期) 加ピラティス:川南							

- 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