



# ウエストスポーツクラブ佐那具プログラム

2026. 5 ~ 7  
2026. 9 ~ 12

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	↑ ↓			10:00-10:45 メディカルヨガ 山中		10:00-10:45 かんたんアクア 久保	10:00-10:45 コアトレムーヴ AYAKO	10:00-10:40 流水アクア ウォーキング 高田	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	
		11:00-11:45 楽しくエアロ 泉		11:00-11:40 フラダンス 松村		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		
		12:10-12:40 アクアビクス 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	12:00-12:30 AQUA ZUMBA® MARU	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 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			
	↑ ↓		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	
				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 川南			14:00-15:00 マスターズ 4泳法習得		
		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		16:10-18:30 ジュニア スイミング		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		18:30-20:00 選手・育成				
				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				
		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