

大人メンバーズ * プールプログラム *

2019年8月日程

2019年7月24日発行

| | | | | | |
|------------|-----|------------------|------------------|---|-------------|
| 【フリースイミング】 | 火～金 | 【昼の部】10:00～15:30 | 【夜の部】19:30～22:00 | 日 | 12:00～19:00 |
| | 土 | 【昼の部】10:00～13:30 | 【夜の部】19:30～22:00 | | |

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:00 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 田中 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 桶田 | *おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:20～10:40 桶田 | |
| 11:00 | 初級・平&バタ①② 10:45～11:15 田中 | | | | 初級・4種目 ①② 10:30～11:15 石川 | |
| 12:00 | 親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 村井 | 初級・クロール ①② 11:45～12:15 田中 | ※個人レッスン ①② 11:30～12:00 | 初級・背泳ぎ①② 11:30～12:00 桶田 | 親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 石川 | |
| 13:00 | アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:20～13:05 村井 | | | アクアピクス ⑤⑥ 12:15～13:00 八石 | 上級4種目60 ①② 12:15～13:15 田中 | |
| 14:00 | | 中級4種目 ①② 13:00～14:00 石川 | アクアリラクゼーション⑤⑥ 13:00～13:45 石川 | 中級4種目 ①② 13:00～14:00 八木 | 受付終了時間 13:00 | 入会テスト⑤⑥(半分) 13:00～13:45 |
| 15:00 | 上級4種目45①② 14:00～14:45 田中 | 上級4種目60 ①② 14:00～15:00 田中 | 上級4種目45 ①② 14:00～14:45 田中 | 上級4種目60 ①② 14:00～15:00 田中 | | 強化・Z・M2①②③ 14:00～15:00 |
| 18:00 | 受付終了時間 15:00 | 受付終了時間 15:00 | 受付終了時間 15:00 | 受付終了時間 15:00 | 選抜 17:00～18:30 | 受付終了時間 18:00 |
| 19:00 | 強化・Z・M2 18:30～19:30 | 強化・Z・M2 18:30～19:30 | 強化・Z・M2 18:30～19:30 | 強化・Z・M2 18:30～19:30 | 強化・Z・M2 18:30～19:30 | |
| 20:00 | フリースイミング 19:30～22:00 | フリースイミング 19:30～22:00 | フリースイミング 19:30～22:00 | フリースイミング 19:30～22:00 | フリースイミング 19:30～22:00 | ※スイミング個人レッスン (1人30分) フロントにて予約受付中です。 時間・コーチ・要望等はこちらにご相談下さい。 |
| 21:00 | | アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00 桶田 | | | | ※水・金 10:00～12:00 ※木 11:30～12:00 ※土 13:00～14:00 ※日 12:00～14:00 15:00～18:00 |
| 22:00 | 受付終了時間 21:20 | 受付終了時間 21:20 | 受付終了時間 21:20 | 受付終了時間 21:20 | 受付終了時間 21:20 | |

大人メンバーズ * トレーニングジム・スタジオプログラム *

2019年8月日程

2019年7月24日発行

| | | | |
|------------|-------------------|--------|-------------------|
| 【トレーニングジム】 | (火~土) 10:00~22:00 | ☆受付時間☆ | (火~土) 10:00~21:20 |
| | (日) 10:00~19:00 | | (日) 10:00~18:00 |

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ | アリーナ | スタジオ |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 太極拳 10:15~11:15 石田 | JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田 | ストレッチボール 10:15~10:45 村井 | | 健康体操 10:15~11:00 花田 | JYBEAT ストレッチ 10:15~10:45 戸田 | 健康体操 10:15~11:00 森 | | バランスボール 10:15~10:45 桶田 | | エアロビクス 10:30~11:15 森・高尾(代講) | 8/4 森先生 8/11 休み 8/18 高尾先生 |
| 12:00 | 健康体操 11:25~12:10 石田 | | バランスボール 11:00~11:30 村井 | | | JYBEAT 格闘エクササイズ 11:00~11:45 鈴木 | ステップ 11:15~12:00 森 | | ピラティス 11:00~11:45 桶田 | | 週替わりレッスン 11:30~12:00 高尾 | 8/4 ヨガ 8/11 休み 8/18 ザ・スローリンバドレナージュ 8/25 バランスボール |
| 13:00 | | JYBEAT ヨガ 12:15~13:00 鈴木 | | | | JYBEAT ヨガ 12:00~12:45 鈴木 | | | JYBEAT エアロビクス 12:00~12:30 戸田 | | フィットネスフラ 12:15~13:00 高尾 | |
| 14:00 | | | | JYBEAT ヨガ 14:15~15:00 桶田 | ピラティス 14:15~15:00 村井 | | ピラティス 14:15~15:00 石川 | | | | | |
| 15:00 | ピラティス 14:15~15:15 丹羽 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 大人メンバーズの皆様へ レッソンの途中入室・退室はできません。 講師とお客様が気持ちよく参加できるよう、時間厳守でお願い致します。 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | エアロビクス 19:15~20:00 高尾 | | | | | コンディショニング トレーニング 19:15~20:00 花田 | | | エアロビクス 19:15~20:00 高尾 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | ザ・スローリンバ ドレナージュ 20:15~21:15 高尾 | 毎月変更がありますので 確認をお願い致します。 | | | | | | ピラティス 20:15~21:15 八石 | ヨガ 20:15~21:00 高尾 | | はじめてピラティス 15:15~16:00 桶田・村井 | |
| 22:00 | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 21:20 | | 受付終了時間 18:00 | |

ステップ参加の方へ
 ステップは安全確保の為、定員が
 10名になります。参加希望の方は
 受付にてお申し出下さい。
 番号札をお渡しします。

グランドパシフィック
 スポーツ倶楽部
 TEL 0532-63-8818