

pacific sports club TOYOKAWA * レッスンスケジュール

2019年6月28日～9月29日

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				
10:00 肩こり・腰痛ウォーキング 10:15~10:45 (宮道)	ストレッチボール 10:15~10:45 (掛橋)	元気体操 10:15~10:45 (成瀬)	フレックスクツッショ plus 10:15~10:45 (村松)	ダンベルウォーキング 10:15~10:45 (山本ま)	ストレッチボールplus 10:15~10:45 (村松)				
11:00 けのびの達人 11:00~11:15 (山本ま)	ヨガ 11:00~11:45 (清水)	のんびり2泳法 (Fr.Ba) 11:00~11:45 (成瀬)	JOYBEAT 椅子EX(村松) 11:00~11:20	水中ストレッチ 10:55~11:15 (山本ま)	ヨガ 11:00~11:45 (中島)				
12:00 クロール初級 11:20~11:50 (山本ま)		JOYBEAT 週替わり(村松) 11:30~11:50		ヌードルウォーキング 10:15~10:45 (木村)	フレックスクツッショ 10:15~10:45 (中山)				
13:00 アクア45 13:00 ~13:45 (八石)		ストレッチボール 13:00~13:30 (小野)		ダンベル体操 10:15~10:45 (大澤)	ストレッチボール 10:15~10:45 (宮道)				
14:00 のんびり2泳法 (Fr.Ba) 14:00~14:45 (掛橋・宮道)		マスターズ 14:00~14:45 (大澤)		アクア45 12:00 ~12:45 (八石)	10:00 ボクシング 10:00~13:00				
15:00		11:00 ピラティス 11:00~11:45 (八石)							
		12:00 13:00 ファミリー フリースイミング 12:00~15:00 16:00~19:00							
フリースイミング			トレーニングジム						
16:00 火～金 10:00～15:30/19:00～22:00 土 10:00～13:00/17:00～22:00 日 12:00～15:00/16:00～19:00	火～土 10:00～22:00 日 10:00～19:00								
	※ 室内シューズをお持ちの上、ご利用下さい。								
17:00	★ 開講・変更レッスン								
18:00					18:00				
19:00					19:00				
20:00					20:00				
21:00					21:00				
22:00退館(最終受付21:20)									
PACIFIC SPORTS									
営業時間 火～土10:00～22:00 日10:00～19:00									