

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2020年2月日程

2020年1月17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 10:00～13:30	フリースイミング 12:00～19:00  入会テスト⑤⑥(半分) 13:00～13:45  強化・Z・M2①②③ 14:00～15:00	
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	上級4種目45①② 14:00～14:45 田中	中級4種目 ①② 13:00～13:45 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 13:00～13:45 八木	受付終了時間 13:00		
15:00	受付終了時間 15:00	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	受付終了時間 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		
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		受付終了時間 18:00
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						
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		

※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

# 大人メンバーズ \* トレーニングジム ・ スタジオプログラム \*

2020年2月日程

2020年1月19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												
10:15	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 10:15~11:00 戸田		JYBEAT エアロビクス 10:15~11:00 山本直		バランスボール 10:15~10:45 桶田	2/2 ザ・スローリンパドレナージュ 10:30~11:30	
11:00			バランスボール 11:00~11:30 村井								2/9 ヨガ 11:00~11:30	
11:25	健康体操 11:25~12:10 石田				2/6 サーキットトレーニング	JYBEAT 週替わり 11:15~12:00 鈴木輝		JYBEAT ステップ 11:15~12:00 戸田		ピラティス 11:00~11:45 桶田	2/16 ザ・スローリンパドレナージュ 10:30~11:30	
12:00		JYBEAT ヨガ 12:15~13:00 鈴木			2/13 格闘エクササイズ	JYBEAT ヨガ 12:05~12:50 鈴木輝				JYBEAT エアロビクス 12:00~12:30 戸田	2/23 バランスボール 11:00~11:30	
13:00					2/20 サーキットトレーニング	木・金JOYBEAT プログラム変更・時間変更あります。						高尾
13:30					2/27 格闘エクササイズ							フィットネスフラ 11:45~12:30 高尾
14:00	ピラティス 13:30~14:30 丹羽		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				日曜スタジオレッスンの時間が変更になります。 お間違えのないよう、お願い致します。
15:00												
<p>大人メンバーズの皆様へ レッスンの途中入室・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。</p>												
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												
20:15	スローリンパ 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		
21:00										ヨガ 20:15~21:00 高尾		
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 21:20

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