

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

2021年1月6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	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 (和田)	ストレッチボール 10:15～10:45 (掛橋)	元気体操 10:15～10:45 (稲垣)	フレックスクッション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)	ヌードルウォーキング 10:15～10:45 (大澤)	フレックスクッション 10:15～10:45 (中山)	ダンベル体操 10:15～10:45 (大澤)	ストレッチボール 10:15～10:45 (羽佐田)		
11:00	クロール初級 11:00～11:40 (山本ま)	★JOYBEAT ヨガ 11:00～11:30 (八木)	★背泳ぎ初級 11:00～11:45 (八木)	★JOYBEAT 交替わり(村松) 11:00～11:30	★クロール+4泳法 11:00～11:40 (山本ま)	★JOYBEAT ヨガ 11:00～11:30 (村松)	★平泳ぎ・バタフライ初級 11:00～11:45 (大澤)	★からだほぐし 11:00～11:30 (中山)		★JOYBEAT コアエクササイズ 11:00～11:45 (和田)		ボクシング 10:00～13:00
12:00									★アクア45 12:00～12:45 (大澤)			
13:00	★アクア45 13:00～13:45 (稲垣)	★ゆっくりストレッチ 13:00～13:45 (水谷)		★リラクゼーション 13:00～13:30 (羽佐田)	アクアウォーキング 13:00～13:45 (稲垣)			★ストレッチボール 13:00～13:40 (小野)				ファミリー フリースイミング 12:00～15:00 16:00～19:00
14:00	のんびり2泳法 (Fr.Ba) 14:00～14:45 (和田)		マスターズ 14:00～14:45 (八木)		のんびり2泳法 (Fly.Br) 14:00～14:45 (掛橋)		マスターズ 14:00～14:45 (中山)					
15:00												
16:00	フリースイミング				トレーニングジム				★開講・変更レッスン			
17:00	火～金 10:00～15:30/19:00～21:00 土 10:00～13:00/17:00～21:00 日 12:00～15:00/16:00～19:00				火～土 10:00～21:00 日 10:00～19:00				※ 火～金15:00～19:00 土14:00～17:00 日10:00～12:00 15:00～16:00 スタッフ対応はありません。			
18:00										体操場 マスターズ(中級)(中山) 18:00～19:00 のんびり4泳法(和田) 18:00～18:45		
19:00	★アクアダンス 19:20～20:00 (大澤)	★体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30	★ランニング 19:20～20:00 (和田)	★体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30				★体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30		フリー上映 18:00～20:30		19:00退館
20:00					コアトレ 19:30～20:10 (掛橋)	シェイプウォーキング 19:20～20:00 (大澤)						
JOYBEEATフリー上映の内容は掲示板に案内いたします。												
21:00退館												



営業時間
火～金 10:00～21:00
日 10:00～19:00