

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

2021年5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 (石原)	ストレッチボール 10:15～10:45 (掛橋)	★ 水中ウォーキング 10:15～10:45 (八巻)	★ フレックスクッション 10:15～10:45 (中山)	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 (羽佐田)	★ フレックスクッション 10:15～10:45 (村松)	★ ダンベル体操 10:15～10:45 (和田)	★ ストレッチボール 10:15～10:45 (羽佐田)		
11:00	クロール初級 11:00～11:45 (山本ま)	JOYBEAT ヨガ(八木) 11:00～11:30	★ 背泳ぎ初級 11:00～11:45 (羽佐田)	★ からだほぐし 11:00～11:30 (中山)	★ クロール+4泳法 11:00～11:45 (山本ま)	★ JOYBEAT ヨガ(村松) 11:00～11:30	★ 平泳ぎ・バタフライ初級 11:00～11:45 (羽佐田)	★ JOYBEAT 週替わり(村松) 11:00～11:30		★ ヨガ 11:00～11:30 (羽佐田)		★ ボクシング 10:00～13:00
12:00									★ アクアウォーキング 12:00～12:40 (和田)			
13:00	★ シェイプウォーキング 13:00～13:40 (小野)	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 13:00～13:40 (村松)						★ ストレッチボール 13:00～13:40 (小野)	
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 (八木)					★ ファミリー フリースイミング 12:00～15:00 16:00～19:00
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		
19:00	★ アクアウォーキング 19:20～20:00 (八巻)	★ 体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30	★ シェイプウォーキング 19:30～20:00 (中山)	★ 体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30			★ コアトレ 19:30～20:10 (掛橋)	★ ランニング 19:20～20:00 (和田)	★ 体操場 JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30	★ 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	★ 体操場 JOYBEAT フリー上映 18:00～20:30	★ 19:00退館
20:00												★ PACIFIC SPORTS 営業時間 火～金10:00～21:00 日10:00～19:00

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