

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

2021年 7月 1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)	10:00
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 (石原)	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		JOYBEAT ヨガ(羽佐田) 11:00～11:30	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)				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)			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 (八木)				
15:00											
フリースイミング			トレーニングジム			★開講・変更レッスン					
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。					
※ 化粧や整髪料は必ず落としてご利用下さい。											
18:00									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	JOYBEAT	
19:00		体操場		体操場				体操場		フリー上映 18:00～20:30	19:00退館
20:00	アクアウォーキング 19:20～20:00 (八巻)	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)	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)	JOYBEAT フリー上映 19:30～20:30			
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											

