

平成 30年7~9月

[illegible]

	金 FRIDAY			土 SATURDAY		日 SUNDAY		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	
10:00								10:00
30	10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30		10:15~10:45 みんなで泳ごう うめづ 30			10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30		30
11:00		整理券配布時間 11時00分から 定員20名	未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり	11:00~11:45 エアロビクス中級 おだ 45	ジュニア スイミング (スクール休講日を除く) 10:00~12:00 ※コース制限あり	11:00~11:45 Zenga (ゼンガ) はせがわ 45		11:00
30	11:15~11:45 ★エアロボード初級 ささき 30	11:20~11:40 みんなで腹筋 ささき(ル) 20	ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり					30
12:00	11:55~12:40 エアロビクス初級 ささき 45	12:00~12:20 ★トレーニングタイム(全身) ふま 20	12:15~12:45 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	11:55~12:40 ヘルシーヨガ おだ 45	12:15~13:00 アクアダンス にいの ハマカイトHE 45	11:55~12:40 コアメイキング はせがわ 45	家族開放 12:00~13:00	12:00
30	12:50~13:35 背すじピン!(有料) ささき(ル) 45	ギアを使ったプログラムになる為 整理券を配布します。 配布時間11時45分から 定員15名	12:55~13:25 中級背泳ぎ うめづ 30	13:00~13:45 エアロビクス中級 いながき 45				30
13:00			13:35~14:05 みんなで泳ごう うめづ 30	13:55~14:25 ヨガ いながき 30				13:00
30	13:45~14:30 エアロビクス初級 やまざき 45			14:35~15:05 ★エアロボード初級 いながき 30	整理券配布時間 14時20分から 定員20名	13:30~14:00 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30		30
14:00	14:40~15:25 リンパドレナージュ やまざき 45				ジュニア スイミング 15:15~18:00 ※コース制限あり 13:15~14:15 3コース 14:15~15:15 1コース 15:15~18:00 2コース以上 がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)			14:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30	19:15~20:00 バレトン つちだ 45		19:40~20:10 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	19:15~19:45 ★マッスルビート たなか 30	19:20~19:50 フィンスイム初級(有料) よしだ こうじ 30			30
20:00			20:10~20:40 初級クロール たなべ 30	19:55~20:40 adidas boxing たなか 45	20:00~20:30 みんなで泳ごう よしだ こうじ 30			20:00
30	20:15~21:15 パワーヨガ ゆうき 60							30
21:00		整理券配布時間 21時10分から 定員15名	20:50~21:35 みんなで泳ごう たなべ 45					21:00
30	21:25~21:55 ★タフエアロボード たなか 30							30
22:00								22:00

平成30年 7~9月



★週替わりプログラム!!★

『バリエティ45』

週替わりでプログラムを実施します!!
別途スケジュール表でプログラムを確認して
ご参加ください!!

■水曜日 19:15~20:00 Aスタジオ

★おすすめプログラム!!★

アディダス ボクシング
『adidas boxing』

ノリの良いリズムに合わせ、パンチ・ステップ・コンビネーションを
基本動作から応用動作まで、本格的なシャドーボクシング動作を行います。

火曜日 20:50~21:20 Aスタジオ
木曜日 13:30~14:00 Bスタジオ
土曜日 19:55~20:40 Aスタジオ

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 休館日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 休館日	

9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 休館日
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

★ ← このマークが付いているプログラムは定員制です。
プログラム開始15分前よりアスレカウンター前にて配布します。
(ステップ台を使用するプログラムに関しては台番号での整理券になります)。

背筋ピン・フィンスイム・フリーフィンは
有料になります。
1回324円で受けられます。
詳しくはアニメーターまでお問い合わせください。

営業時間 月~土 10:00~22:30
(トレーニング終了時間 22:20)
日・祝 10:00~17:30
(トレーニング終了時間 17:20)

※その他ご不明な点は、お近くのアニメーターまで、お問い合わせください。

アミスポーツクラブ