

アミスポーツクラブ グループエクササイズプログラム

令和元年 11・12月

		月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY				
		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00														10:00	
30		10:15~11:15 ボディコンディショニング いながき 60		10:30~11:00 アクアウォーキング うめづ 30	10:20~10:50 MIX 美LAX もとかわ 30		10:15~10:45 初級背泳ぎ うめづ 30	10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30		10:15~11:15 ヨガ いながき 60			10:15~11:15 アクアスクール(有料) (初級) うめづ 60	30	
11:00		11:25~11:55 エアロボード初級 いながき 30	整理券配布時間 11時10分から 定員20名		11:00~11:45 エアロビクス中級 もとかわ 45		未就園児 スイミング 10:50~11:20 ※コース制限あり	11:00~11:30 ボディコンディショニング おだ 30		大和幼稚園 11:00~11:30 ※月2回 ※コース制限あり	11:20~11:40 エアロビクス初級 いながき 20			11:00	
30				11:40~12:40 アクアスクール(有料) (中級) うめづ 60			ベビー スイミング 11:30~12:00 ※コース制限あり	11:40~12:25 エアロビクス中級 おだ 45		11:40~12:40 アクアスクール(有料) (初級) ふま 60	11:45~12:30 背すじピン!(有料) ささき(ル) 45		11:30~12:00 ベビー スイミング ※コース制限あり	12:00	
12:00		12:05~12:50 背すじピン!(有料) ささき(ル) 45			12:00~12:45 ダンスエアロ もとかわ 45		12:15~13:00 アクアダンス おもしろ ハマカイ/THF 45	12:45~13:30 バレトン やまざき 45		12:50~13:20 フィンスイム中級(有料) ふま 30	12:45~13:15 マッスルビート ☆ たなか 30		12:40~13:25 アクアダンス つちだ 45	30	
30		13:00~13:45 Zenga はせがわ 45		12:50~13:20 初級パタフライ あんどう 30	13:00~14:00 ファンク くらさわ 60	13:00~14:30 太極拳 あかばね 90	13:10~13:40 初級クロール うめづ 30		13:30~14:00 初級平泳ぎ たなべ 30	13:35~14:35 太極拳入門 あかばね 60	13:25~13:55 adidas boxing たなか 30		13:35~14:05 中級平泳ぎ あんどう 30	14:00	
14:00		13:55~14:40 ZUMBA すみよ 45		13:30~14:00 みんなで泳ごう あんどう 30			13:50~14:20 みんなで泳ごう うめづ 30	13:45~14:45 フラダンス おおた 60		14:10~14:40 みんなで泳ごう たなべ 30			14:15~14:45 みんなで泳ごう あんどう 30	30	
30		14:50~15:20 ポールエクササイズ ささき(ル) 30		14:10~14:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	14:15~15:00 バランスボール まちだ 45									15:00	
15:00														30	
30														16:00	
16:00														30	
30														17:00	
17:00														30	
30														18:00	
18:00														30	
30														19:00	
19:00		19:00~19:20 コンディショニングストレッチ ヤン 20												30	
30		19:30~20:15 エアロボード中級 ☆ ヤン 45	整理券配布時間 19時15分から 定員20名		19:20~20:00 エアロビクス初級 まつばら 40			19:15~20:00 Zenga はせがわ 45		19:00~19:45 ワイルドアタック ささき 45			19:00~19:45 ワイルドアタック ささき 45	19:00	
20:00		20:30~21:15 ZUMBA ささき 45		20:20~20:50 フィンスイム初級(有料) たなべ 30	20:10~20:40 タフエアロボード ☆ たなか 30		20:10~20:40 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	20:10~20:55 エアロボード初級 いながき 45		20:00~20:40 エアロビクス中級 ゆうき 40	20:20~20:40 みんなで腹筋 たなか 20		20:10~20:40 初級クロール たなべ 30	20:00	
30														30	
21:00														21:00	
30														30	
22:00														22:00	

令和元年 11・12月



	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							
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		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	10:20~10:50 モーニング ストレッチ 30	
11:00	11:00~11:45 ヨガ NOVCO 45	11:20~11:40 みんなで腹筋 ささき(ル) 20	10:50~11:20 スイミング ※コース制限あり	11:00~11:45 エアロビクス中級 おだ 45		11:00~12:00 ピラティス はせがわ 60	
12:00	11:55~12:40 エアロボード初級 ヤン 45	12:00~12:20 ☆トレーニングタイム(全席) ふま 20	11:30~12:00 ベビー スイミング ※コース制限あり	11:55~12:40 ヘルシーヨガ おだ 45	12:15~13:00 アクアダンス ハマカイダTHE 45	12:10~12:55 コアメイキング はせがわ 45	家族開放 12:00~13:00
13:00	12:50~13:35 背すじピン!(有料) ささき(ル) 45	整理券配布時間 11時40分から 定員20名	12:15~12:45 フリーフィン(有料) フィン購入者ORレンタル 30	13:00~13:45 エアロビクス中級 いながき 45			
14:00	13:45~14:30 エアロビクス初級 やまざき 45	主に個人メドレーの練習を 行うクラスです。 4泳法の練習に加え、 個人メドレーに必要なターン などの練習も行います。	12:55~13:25 四泳法 うめづ 30	13:55~14:25 ヨガ 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	
15:00	14:40~15:25 リンパドレナージュ やまざき 45		13:35~14:05 みんなで泳ごう うめづ 30	14:35~15:05 エアロボード初級 いながき 30		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)	
16:00			ジュニア スイミング 15:00~19:30 ※コース制限あり (16:45~18:45は利用できません) 18:45~19:45 3コース がフリーコースです。 (スクール休講日を除く)				
17:00				整理券配布時間 19時00分から 定員15名	19:15~19:45 マッスルビート 週替わり 30	19:20~19:50 フィンスイム初級(有料) よしだ 30	
18:00				19:55~20:25(20:40) アニメーターバラエティ 週替わり 30or45	20:00~20:30 みんなで泳ごう よしだ 30		
19:00	19:15~20:00 ZUMBA YUKI 45		20:10~20:40 四泳法(初級) たなべ 30	ボール、有酸素などのプログラムを アニメーターが週替わりで実施します。 ※プログラムの内容は別紙参照して下さい。			
20:00	20:15~21:15 パワーヨガ ゆうき 60	主に個人メドレーの練習を 行うクラスです。 4泳法の練習に加え、 個人メドレーに必要なターン などの練習も行います。	20:50~21:35 みんなで泳ごう たなべ 45				
21:00							
22:00							

増設!!

金曜の夜にZUMBAで脂肪燃焼!!



1曲ごとの振り付けを楽しみながら踊ります。
消費カロリーは最大1,000Kcal! しっかり脂肪燃焼!

■金曜日 19:15~20:00 Aスタジオ

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

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

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

★ 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)。

★ フィンは、「フィンスイム」「フリーフィン」のプログラムの時間内でのみご使用いただけます。
時間外でのご使用がある場合は、プログラムをクローズさせていただく場合がございます。
予めご了承ください。

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