

トアフィットネスクラブ プログラムタイムスケジュール 2024.4月～2024.9月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
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	プール
10:00	プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ	プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ	プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ	プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ	プール利用時間 10:45～21:15	スタジオ	プール利用時間 10:00～20:30
	タオル ストレッチ15 10:30～10:45	ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45		ほぐし ストレッチ15 10:30～10:45		タオル ストレッチ15 10:30～10:45			
11:00	ガムラン メイク 45 11:00～11:45	やさしい ピラティス45 11:00～11:45 小野 徹平	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 11:25～11:55	コンディショ ニング 30 11:00～11:30 安田 茂	アクアウォーキング 20 11:00～11:20	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 11:00～11:50	筋トレ&ウォーキング 20 11:00～11:20 中級水泳教室45 11:30～12:15	バランスボール トレーニング30 11:00～11:30	痛み改善！水中体操 20 11:00～11:20 ベーシック クロール・背泳ぎ 30 11:25～11:55	アクティブ コンディショニング 45 11:00～11:45 安田 茂	
12:00	ZUMBA 45 11:55～12:40 多々見 絵美	癒し整体 50 12:00～12:50 飯田 厚		エンジョイ エアロ 45 11:40～12:25 安田 茂		シェイプアップ パンチ 30 12:00～12:30		ポール & ストレッチング 30 12:00～12:30		スローエアロ ピック 45 12:00～12:45 安田 茂	Jrスイミング レッスン 9:15 ～11:30 13:30 ～15:45 一部コース 使用
13:00	ZUMBA 45 12:45～13:30 多々見 絵美	バランス ボール 45 13:00～13:45 michiko				ピラティス45 13:00～13:45 伊藤 由希子		スタイルアップ フィット45 13:00～13:45 新出 恭平			その他の コースは遊泳 できます
14:00	カラダ すつきりヨガ 45 13:40～14:25 伊藤 由希子		AQUA ZUMBA 45 14:00～14:45 michiko		初級水泳教室 60 (大人のスイミングスクール) 14:00～15:00 ※登録制		かんたんアクア 20 14:00～14:20		ウォーキング & アクアピクス 45 14:00～14:45 新出 恭平	姿勢体操 教室 50 (定員15名) 14:45～15:35	
15:00		痛み改善！水中体操 20 14:30～14:50				ポールリラクス25 15:30～15:55	ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:25～14:55	中級水泳教室 45 14:25～15:10			
15:00		ベーシック 30 クロール・背泳ぎ 14:55～15:25									
15:00		※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用		※16:45～ 19:00まで Jrスイミング 一部コース 使用							
19:00	バランス ボール 45 19:15～20:00 michiko	ロングスイム 45 19:00～19:45	痛み改善！水中体操 15 19:10～19:25	体幹 30 19:00～19:30	ベーシック 平泳ぎ・バタフライ 30 19:15～19:45	ガムラン メイク 45 18:30～19:15	ロングスイム 45 19:00～19:45	ボクシング トレーニング45 19:00～19:45 (定員10名)		ZUMBA 45 18:45～19:30 上田 真理	
20:00	ストロング ネーション45 20:15～21:00 michiko	はじめて ステップ 45 19:35～20:20 多々見 絵美	ベーシック クロール・背泳ぎ 30 19:30～20:00	ZUMBA 45 19:35～20:20 上田 真理		キック ボクシング60 19:30～20:30 大森 重宗 (定員10名)		姿勢体操 教室 50 (定員15名) 20:10～21:00	フィンスイム 45 20:00～20:45	やさしい ヨガ 19:45～20:30 上田 真理	
21:00		ホクシング エクササイズ 45 20:30～21:15 多々見 絵美		やさしい ヨガ 20:30～21:15 上田 真理							※プール利用は 20:30まで
	21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		21:15まで		



定員24名



定員18名



定員22名



各定員