

# 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 2021. 10月～2022. 3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 タオル ストレッチ 10:15～10:30	プール利用時間 10:45～21:30	ほぐし ストレッチ 10:15～10:30	プール利用時間 10:45～21:30	タオル ストレッチ 10:15～10:30	プール利用時間 10:45～21:30	ほぐし ストレッチ 10:15～10:30	プール利用時間 10:45～21:30	タオル ストレッチ 10:15～10:30	プール利用時間 10:45～15:30 18:00～21:30		プール利用時間 10:00～20:30	
11:00 ガムラン メイク 11:00～11:45	筋トレ&ウォーキング 10:50～11:20	ガムラン メイク 11:00～11:45	痛み改善！水中体操 10:50～11:10 <small>変更</small>	コンディショ ニング 11:00～11:30 安田 茂	NEW アクアワーク&ジョグ 10:50～11:20 フォームスイムチェック 11:25～11:55	はじめて ピラティス 11:00～11:45 舟山 葵	筋トレ&ウォーキング 10:50～11:20	はじめて エアロ 11:00～11:45 安田 茂	痛み改善！水中体操 10:50～11:10		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 その他の コースは遊泳 できます。	
12:00 はじめて バランスボール 12:00～12:45 白畑 麻里	NEW	癒し整体 12:00～13:00 飯田 厚		エンジョイ エアロ 11:40～12:25 安田 茂		シェイプアップ パンチ 12:00～12:30		ポール & 操体法 12:00～12:30		★有料 大人の 水泳教室 11:50～		
13:00 カラダ すっきりヨガ 13:30～14:15 伊藤 由希子		時間変更	筋トレ&ウォーキング 13:15～13:45	★有料	プールノ 13:00～14:00 (要予約)	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更		
14:00 かんたんアクアリズム 14:25～14:40	かんたんアクアリズム 14:25～14:40	★有料	大人の水泳教室 13:50～14:20	NEW	痛み改善！ 水中体操 13:50～14:10	NEW	かんたんアクアリズム 13:45～14:05	かんたんアクアリズム 13:45～14:05	基礎から水泳 14:10～14:40	基礎から水泳 13:50～14:20		
15:00 エアロ初級 14:30～15:15 大畑 一幸	基礎から水泳 14:45～15:15	NEW			フォームスイム チェック 14:15～14:45	時間変更	痛み改善！ 水中体操 14:10～14:30	基礎から水泳 14:10～14:40	NEW		姿勢体操教室 14:45～15:35	
15:30 ポール リラックス 15:30～15:55	簡単！ NEW	※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用 その他の コースは遊泳 できます。		★有料	NEW	やさしい ヨガ 15:00～15:45 上田 真理	時間変更	※16:30～ 18:45まで Jrスイミング 一部コース 使用 その他の コースは遊泳 できます。	NEW	全身すっきり ストレッチ 14:45～15:15	15:30まで 18:00から	
19:00 ヨガ 19:30～20:30 糸屋 真紀子	NEW	NEW	痛み改善！ 水中体操 19:10～19:30	NEW	基礎から 水泳 19:00～19:30	時間変更	体幹 (グリーン) 19:00～19:30	基礎から 水泳 19:00～19:30	時間変更	体幹 (イエロー) 18:50～19:20	★有料	
20:00 トレーニング のご相談は スタッフまで		リスタイル 19:30～20:20 宮西 好子		時間変更	カラダ すっきりヨガ 19:40～20:25 伊藤 由希子	時間変更	ジムトレ (ジム) 19:20～19:40	脂肪燃焼 ステップ 20:00～20:45 大畑 一幸	時間変更	ポクシング トレーニング ①18:45～ ②19:20～	★有料	
21:00		シンプル エアロ 20:30～21:15 宮西 好子		癒し整体 20:40～21:25 飯田 厚	19:30～ 21:30 ヒーリング タイム	時間変更	筋トレ&ウォーキング 20:00～20:15	NEW	筋トレ&ウォーキング 20:00～20:15	NEW	フィンスイム 20:20～20:50	時間変更
		20:00～ 21:30 ヒーリングタイム					20:45～21:30 ヒーリングタイム		姿勢体操教室 20:10～21:00		フォームスイムチェック 20:15～20:45	
		21:30まで					21:30まで				20:45～21:30 ヒーリングタイム	
											21:30まで	
												※プール利用は 20:30まで
												トレーニング のご相談は スタッフまで

☀ 汗をかきたい方にオススメ。飲物必要。

新プログラム

※『大人の水泳教室』『プールノ』参加には500円が必要となります。