

佐賀ユートピアスポーツクラブ スタジオ・プールプログラム

8月

月	火		水		木		金		土	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	スタジオ			
休館日	10:15~11:00 かんたんピラティス ♥ YUMI		10:15~10:45 ZUMBA ♥ CHIZU		10:15~11:00 かんたんHIP HOP ♥ HIRO		10:15~10:45 ストレッチ ♥ HITOMI		10:15~11:00 Sintex® ♥ AYA	10:30~11:30 ZUMBA MAYUYU			
	11:30~12:15 かんたんエアロ&ストレッチ ♥ YUMI	11:15~11:50 水中ウォーキング RENA	11:15~12:00 ZUMBA CHIZU	11:15~11:50 かんたんアクア MIZUNA	11:30~12:15 ZUMBA HIRO	11:15~11:50 水中ウォーキング MITSUHIRO	11:15~12:00 朝ヨガ ♥ HITOMI	11:15~11:50 オリジナルトレーニング TAKAHIRO	11:30~12:15 かんたんエアロ ♥ AYA				
		12:00~13:30 嬉野市運動教室		12:15~12:45 エンジョイスイミング ♥ KENTAROU		12:15~12:45 はじめてスイム ♥ YUUSUKE							
				↑↑ 開催日 3.10.17.24.31日		↑↑ 開催日 4.11.18.25日							
			14:30~15:15 ヨガトレ ♥ HITOMI				14:00~15:00 ストレッチヨガ ♥ HITOMI						
			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>のレッスンは</p> <p>都合により一部、代行レッスンとなります。</p> <p>ご迷惑をお掛け致しますが</p> <p>よろしくお願いいたします。</p> </div>						19:00~20:00 ♥ ATSUKO				
		19:00~19:45 太極舞 ♥ MAYUYU		19:00~19:45 はじめてヨガ ♥ MASAYO				18:45~19:30 ほぐしヨガ ♥ KANAKO		<p>営業時間</p> <p>火~金 10:00~21:30</p> <p>土曜日 10:00~20:30</p> <p>日祝日 10:00~17:00</p> <p>プール開放時間</p> <p>《3・4コースのみ》</p> <p>火~木 10:00~11:00</p> <p>火~金 13:00~16:00</p> <p>《全コース開放》</p> <p>火~金 11:15~13:00</p> <p>20:00~21:30</p> <p>土曜日 19:00~20:30</p> <p>日祝日 10:00~17:00</p>			
		20:15~21:00 ZUMBA HIROMI		20:15~21:00 ZUMBA CHINATSU		20:00~21:00 ♥ ATSUKO		20:00~20:45 ボクササイズ KANAKO					

営業時間

火~金 10:00~21:30
土曜日 10:00~20:30
日祝日 10:00~17:00

プール開放時間

《3・4コースのみ》
火~木 10:00~11:00
火~金 13:00~16:00
《全コース開放》
火~金 11:15~13:00
20:00~21:30
土曜日 19:00~20:30
日祝日 10:00~17:00

…ヨガ・ストレッチ系

…有酸素・脂肪燃焼系

♥ …初心者の方にもおすすめ!

…サルセーション