

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

4/16(火)~30(火)

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 股関節 & 体幹トレーニング ♥ AYA		10:15~11:00 ストレッチ & 体幹トレーニング ♥ AI		10:15~10:45 姿勢改善ストレッチ ♥ HITOMI		10:15~11:15 Sintex® ♥ AYA	10:15~11:00 Sintex® ♥ MAYUYU	
	11:15~11:45 ほぐしストレッチ ♥ YUMI	11:15~11:50 エンジョイアクア RYUUKO	11:00~11:45 ZUMBA AYA	11:15~11:50 スマイルウォーキング TOMOYA	11:15~12:00 ZUMBA AI	11:15~11:50 元気に健康運動! YUSUKE	11:00~11:45 朝ヨガ ♥ HITOMI	11:15~11:50 水中ウォーキング MITSUHIRO	11:30~12:15 シェイプアップエアロ AYA	11:15~12:15 ZUMBA MAYUYU	
				12:15~12:45 泳法入門 KENTAROU		12:15~12:45 かんたんスイム YUUKI			K-1 13:00~14:00 HIP HOP キッズダンス UMIHO	↑時間変更↑	
				開催日 17.24日		開催日 18.25日			K-2 14:15~15:15 HIP HOP キッズダンス UMIHO		
			14:30~15:15 ヨガトレ ♥ HITOMI		14:30~15:30 フィットネス フラ ♥ SHIHO		14:00~15:00 ストレッチヨガ ♥ HITOMI		↑子供レッスン↑		
		<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> </div> のレッスンは、NEWレッスンです。 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> </div> のレッスンは、代行レッスンです。 たくさんのご参加お待ちしております。							19:00~20:00 ATSUKO		
									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		
	19:00~19:45 太極舞 ♥ MAYUYU	開催日 16.23.30日	19:00~19:45 美姿勢ヨガ ♥ MASAYO		19:00~19:45 リラックスヨガ ♥ MASAYO				開催日 19.26日		
	20:00~20:45 ZUMBA MAYUYU	20:15~20:45 らくらくスイム TAKAKO	20:00~20:45 優しいコアトレ ♥ CHIHIRO		20:00~21:00 ATSUKO		20:00~20:45 ボクササイズ KANAKO	20:15~20:45 元気UP!スイミング YUSUKE			



…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!

…サルセッション