

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

9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		10:15~11:00 ストレッチ & 初級エアロ TOMOKO	←NEW	10:15~11:00 ストレッチ & 体幹トレーニング AI		10:15~10:45 腰痛改善 エクササイズ 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	11:15~12:00 ZUMBA TOMOKO	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						
		12:00~13:30 嬉野市運動教室		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							
									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		K-3 15:25~16:25 HIP HOP キッズダンス UMIHO							
									19:00~20:00 ATLON ATSUKO							
			<b>NEW レッスンのお知らせ!!</b> 9/4 (水) ストレッチ & 初級エアロ 10:15~11:00 (45分間) 担当: TOMOKO 沢山のご参加おまちしております。							<b>営業時間</b> 火~金 10:00~21:30 土曜日 10:00~20:30 日祝日 10:00~17:00  <b>プール開放時間</b> ≪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								19:00~19:45 美姿勢ヨガ MASAYO				19:00~19:45 アロマゆるヨガ MASAYO			
	20:00~20:45 ZUMBA MAYUYU	20:15~20:45 らくらくスイム TAKAKO	20:00~20:45 HIP HOP UMIHO		20:00~21:00 ATLON 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

ATLON …サルセッション

…初心者の方におススメ