

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

11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		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 TAKAHIRO		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 ATSUKO		
									<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 ATSUKO		20:00~20:45 ボクササイズ KANAKO	20:15~20:45 元気UP!スイミング RYUUKO		

…ヨガ・ストレッチ系

…有酸素・脂肪燃焼系

…サルセーション

…初心者の方におススメ