

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

1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							
					13:30~14:30 フィットネスフラ SHIHO				K-2 14:15~15:15 HIP HOP キッズダンス UMIHO							
			14:30~15:15 ヨガトレ HITOMI		↑↑↑ レッスン変更		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							
			<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>スタジオレッスン変更のお知らせ</p> <p>1月より毎週木曜日</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>《変更前》</p> <p>13:30~14:30 (60分間)</p> <p>ポリネシアンダンス</p> <p>担当: SHIHO</p> </div> <div style="font-size: 2em;">➡</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>《変更後》</p> <p>13:30~14:30 (60分間)</p> <p>フィットネスフラ</p> <p>担当: SHIHO</p> </div> </div> <p>急な変更となり、ご迷惑をおかけ致しますが ご理解の程宜しくお願いいたします。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</p> </div>						19:00~20:00 ATSUKO							
														<p>営業時間</p> <p>火~金 10:00~21:30 土曜日 10:00~20:30 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 火~金 13:00~16:00 《全コース開放》</p> <p>火~金 11:15~13:00 20:00~21:30</p> <p>土曜日 19:00~20:30 日祝日 10:00~17:00</p>		
	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 エンジョイスイム & アクア 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