

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

7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		10:15~11:00 コアトレ ♥ CHIHIRO		10:15~11:15 Sintex® AYA	10:15~11:00 姿勢改善ピラティス ♥ 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 KANAKO	11:15~12:00 ZUMBA TOMOKO	11:15~11:50 スマイル水トレ TAKAHIRO	11:15~12:00 ZUMBA AI	11:15~11:50 元気に健康運動! KENTAROU	11:15~12:00 筋肉ほぐし ストレッチ ♥ CHIKAKO	11:15~11:50 水中エクササイズ RENA	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 TOMOYA		12:15~12:45 かんたんスイム MITSUHIRO			K-1 13:00~14:00 HIP HOP キッズダンス HONOMI&HIROTO		
									K-2 14:15~15:15 HIP HOP キッズダンス HONOMI&HIROTO		
			14:00~14:45 ヨガトレ ♥ HITOMI		14:45~15:30 腰痛改善 エクササイズ ♥ HITOMI		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 HONOMI&HIROTO		
	15:00~15:30 かんたんヒート ♥ HITOMI								19:00~20:00 ATSUKO		
			□ のレッスンは レッスン変更となります!							<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 17:00~20:30 時間変更 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						
	↓ レッスン変更 20:00~20:45 かんたんピラティス ♥ MAYUYU	20:15~20:45 らくらくスイム RYUUKO	20:00~20:45 シェイプup トレーニング YUKI		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 TAKAKO			

…ヨガ・ストレッチ系

…有酸素・脂肪燃焼系

ATSUKO …サルセーション

♥ …初心者の方におススメ