

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

8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 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 CHIHIO		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 水中ウォーキング TOMOYA	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				14:00~15:00 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				14:45~15:30 腰痛改善 エクササイズ HITOMI				19:00~20:00 ATLON ATSUKO	
			のレッスンは NEWレッスン となります!						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 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					
	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 ATLON 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

ATLON …サルセッション

…初心者の方におススメ