

# 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

12月

月	火		水		木		金		土	日	
休館日	スタジオ 10:15~11:00 かんたんピラティス  YUMI	プール	スタジオ 10:15~11:00 ストレッチ  TOMOKO	プール	スタジオ 10:15~11:00 ストレッチ & 体幹トレーニング AI	プール	スタジオ 10:15~11:00 コアトレ CHIHIRO	プール	スタジオ 10:15~11:15 Sintex® AYA	スタジオ 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  salsa 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 17:00～20:30											
日祝日 10:00～17:00											
 …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					