2018年　8/16～9月　タイムスケジュール

ISHIHARA SPORTS CLUB

お盆　8/11～8/15　はお休みになります。

プログラムは月単位で
変更する場合があります。

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。

出入りは自由です。

火			水			木			金			土			日		
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール
	9:30～10:15 機能改善体操 （住吉）	9:30～10:00 アイチ （大川）		8:50～9:10 ストレッチポール （宇都本） 9:15～10:15 ヨガ （高岡）	9:30～10:00 アクアZUMBA （徳森）		8:50～9:20 ポールでほぐし （宇都本） 9:30～10:15 ウェーブリング ヨガ （栗田）			9:00～9:20 グランドアイチ （大川） 9:30～10:30 自力整体法 （丸山）	10:00～10:30 水中W （渡部）		9:45～10:15 ストレッチ＆ コアトレ(渡部)	9:30～10:00 水泳　初級 （智子） 10:10～10:25 転ばん体操 （福島）		8:30～9:00 ストレッチポール （永井） 9:15～10:00 ZUMBA （野村）	9:30～10:00 スタート＆ターン （渡部）
	10:30～11:15 かんたんエアロ （中村）	10:30～11:00 水中W+ （福島） 11:10～11:40 はじめて水泳 （智子）		10:30～11:15 かんたんエアロ （徳森）	10:30～11:10 あゆみ学園 11:20～11:50 初級バタフライ （平磯）	10:30～10:50 ショート サーキット	10:30～11:00 エアロ入門 （大井）	10:30～11:15 ベビースイミング	10:40～11:00 ショート サーキット	10:40～11:10 青竹 （大井）	10:45～11:45 中級 クロール & 背泳ぎ （福島）	10:30～11:15 かんたんエアロ （古谷）	10:30～11:15 ベビースイミング		10:15～11:00 バラエティータイム	10:15～10:45 スイムで ワンポイント （渡部）
11:30～12:00 サーキット トレーニング	11:30～12:30 ベビー体操	11:50～12:10 はじめて背泳ぎ （智子）		11:30～12:15 ピラティス （岡本）	12:00～13:00 水泳中級 （平磯）		11:15～12:00 機能改善体操 （徳森）			11:20～12:05 アクティブ ヨーガ （大井）		11:30～12:15 ウェーブリング （古谷）	11:30～12:00 アクアビクス （生田）		11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:00～11:30 水中運動 （永井） 11:45～12:15 初級　バタフライ （森）
	12:45～13:45 自力整体 （佐々木）	12:30～13:00 初級　クロール （渡部）		12:30～13:00 フリーストレッチ （宇都本） 13:15～14:00 ZUMBA （野村）	13:10～13:30 リラクゼーション （永井）		12:15～13:00 ZUMBA GOLD （徳森） 13:15～14:00 かんたん ダンスエアロ （中村）	13:15～13:45 アクアZUMBA （徳森） 13:45～14:30 マタニティー スイミング	13:00～13:30 膝痛解消体操 （大川）	12:15～13:00 Loエアロ （岡本） 13:30～14:30 ハワイアンフラ60 （小笠原）	13:00～13:20 Loタイムでスイム （渡部） 13:30～14:00 中級　平泳ぎ （森）	12:30～13:15 フリースタイルジャズ （CANA） 13:30～14:30 ヨガ （津田）	13:00～14:00 わくわくコース 14:15～ 子供スイミング			
	13:45～14:45 マスターズ （福島）																