2018年　10～12月　タイムスケジュール

ISHIHARA SPORTS CLUB

年末年始「12/29（土）～1/3（木）」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）			8:50～9:20 ポールでほぐし （宇都本）			9:00～9:20 グランドアイチ （大川）						8:30～9:00 ストレッチポール （永井）	
				9:15～10:15 ヨガ （高岡）	9:30～10:00 アクアZUMBA （徳森）		9:30～10:15 ウェーブリング ヨガ （栗田）			9:30～10:30 自力整体法 （丸山）	9:30～10:00 水中W （渡部）		9:30～10:00 水泳　初級 （智子）			9:15～10:00 ZUMBA （野村）	9:30～9:50 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）		10:30～11:15 かんたんエアロ （徳森）	10:30～11:10 あゆみ学園	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）	10:10～10:40 初級　平泳ぎ （渡部）	9:45～10:15 ストレッチ＆ コアトレ(渡部）	10:10～10:25 転ばん体操 （福島）				10:00～10:30 ワンポイント （渡部）
		11:10～11:40 はじめて水泳 （智子）			11:20～11:50 初級バタフライ （平磯）						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				10:40～11:00 LOタイムでスイム （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	11:10～11:40 水中運動 （永井）
	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）	13:10～13:30 リラクゼーション （永井）		12:15～13:00 ZUMBA GOLD （徳森）			12:15～13:00 Loエアロ （岡本）		13:00～13:30 膝痛解消体操 （大川）	12:30～13:15 フリースタイルジャズ （CANA）	13:00～14:00 わくわくコース			
		13:45～14:45 マスターズ （福島）		13:15～14:00 ZUMBA （野村）	13:15～13:45 アクアZUMBA （徳森）		13:15～14:00 かんたん ダンスエアロ （中村）			13:30～14:30 ハワイアンフラ60 （小笠原）	12:45～13:15 初級　バタフライ （森）		13:30～14:30 ヨガ （津田）				
					13:45～14:30 マタニティー スイミング						13:30～14:00 中級　平泳ぎ （森）			14:15～ 子供スイミング			