2021年　1月～3月タイムスケジュール

ISHIHARA SPORTS CLUB

年末年始「1/1（金）～1/4（月）」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。

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
				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 筋膜リリース （永井）	
	9:30～10:15 機能改善体操 （住吉）	9:30～10:00 アイチ （大川）		9:15～10:15 ヨガ （高岡）	9:30～10:00 アクアZUMBA （徳森）		NEW 9:30～10:15 かんたんステップ （栗田）	9:30～10:10 軸調節スイム （増田）		9:30～10:30 自力整体法 （丸山）	9:45～10:15 水中W （永井）		9:30～10:00 NEW バラエティーストレッチ （森）	9:30～10:00 ワンポイント （平磯）NEW		9:15～10:00 ZUMBA （野村）	9:40～10:00 初級スタート＆ターン SWIM （渡部）
														10:10～10:25 転ばん体操 （福島）			10:10～11:00 チャレンジ4泳法 （渡部）
	10:30～11:15 たのしもう！！エアロ （上森）	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 （上森）	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		10:45～11:45 NEW 中級クロール＆バタフライ （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	
11:30～12:00 サーキットトレーニング	11:30～12:30 ベビー体操	11:30～12:00 背泳ぎ （渡部）		11:20～11:50 初級バタフライ （平磯）			11:15～12:00 機能改善体操 （徳森）			11:15～12:00 筋トレ＆ストレッチ （平磯）	12:15～12:45 タイムスイム （渡部）		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）
		12:10～12:40 初級　クロール （渡部）		11:30～12:15 ピラティス （生田）			12:15～13:00 ZUMBA GOLD （徳森）			12:15～13:00 わくわくエアロ （古谷）			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			
	12:45～13:45 自力整体 （佐々木）	13:00～14:00 マスターズ （福島）		12:30～13:00 フリーストレッチ （宇都本）	12:00～12:30 NEW ワンポイント （平磯）		13:15～14:00 ♪エアロ♪ （古谷）		13:00～13:30 膝痛解消体操 （大川）	13:30～14:30 ハワイアンフラ60 （小笠原）			13:30～14:30 ヨガ （森）	14:15～ 子供スイミング			
				13:15～14:00 ZUMBA （野村）	12:40～13:10 スタート＆ターン （福島）												

※5月まで
お休みで

※ワンポイント
1月　背泳ぎ
2月　平泳ぎ

※ワンポイント
1月　クロール
2月　背泳ぎ
3月　平泳ぎ

1月　エアロ
2月　Dance Fit
3月　エアロ

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。