Sports Club ZEYO

2019年9月　レッスンスケジュール

営業時間　（平日）10：00～22：00
（日・祝）10：00～21：00

月

POOL

10:30～11:30 マスターズ 竹村
10:30-11:00 くびれウォーキング 宮地
11:05-11:35 4泳法 宮地
11：45-12：30 水中エアロビクス 宮地
14：40-15：10 背泳ぎ 竹村
15：15-15：45 週替４泳法 竹村
プール利用不可 16：30-18：30
18：45～19:45 マスターズ 柳原
18:50-19:20 おまかせスイム 山下
19:25-19:55 バタフライ 山下
20：00-20：30 背泳ぎ 山下

GYM

10:30-11:15 美ユーティBodywave 小松 ★
11:30-12:30 ZUMBA® 小松 ★★
時間変更
13：15-14：00 ピラティス JUNKO ★
時間変更
14：10-14：55 アクティブヨガ JUNKO ★★
時間変更
15：10-15：40 コアシェイプ 濱田 ★★★
18:30-19:15 美姿勢ストレッチヨガ ゆうこう ★
19:30-20:15 ダンスTIME ゆうこう ★★
20：25-20：40 桃尻塾
全身強化塾 山形 20：45-21：00 ★★★

火

POOL

10:30-11:30 マスターズ 竹中・宮地
11：40-12：25 水中エアロビクス 宮地
14：00-14：30 クロール 竹中
14：35-15：05 おまかせスイム 竹中
プール利用不可 16：30-18：30
18：50-19：20 おまかせスイム 山下
19：25-19：55 平泳ぎ 山下
2レーン使用可能 20：30-21：30

GYM

NEW
10：30-11：00 ストレッチ＆トレーニング 徳永
瞑想　11：05-11：20
11：30-12：00 SHINDO30 徳永
12：15-13：00 初級ヨガ 松岡 ★
13:15-13:55 DISCO WORLD 安岡 ★
14:05-14:45 太極舞 安岡 ★
15：00-15：30 美尻LAB 太田 ★
18:30-19:15 美ユーティBodywave JUNKO ★
19:30-20:30 ZUMBA® JUNKO ★★
HIIT 20:40-20：55 田之上 ★★

水

POOL

プール利用不可 10:00-12:00
13：10-13：55 水中エアロビクス 川村
14：15-14：45 バタフライ 赤崎
14：50-15：35 平泳ぎ 赤崎
プール利用不可 16：30-18：30
18：45～19:45 マスターズ 竹中
18:50-19:20 おまかせスイム 山下
19:25-19:55 個人メドレー 山下

GYM

10:30-11:00 ストレッチ＆ヨガ 森下 ★
11:15-12:00 ボールルームダンス 岩原 ★★
12:15-13:00 フラダンス 後藤 ★
13:15-14:00 ダンスエアロ 赤崎 ★
14:15-15:00 ヒーリング・ヨガ 小松 ★
15:15-16:00 ラテンエクササイズ 小松 ★
18：30-19：10 DISCO WORLD 安岡 ★
19:30-20:15 ボディメイクピラティス 西内 ★
20：25-20：40
腹筋強化塾
下半身強化塾 山形 20：45-21：00 ★★★

木

POOL

10:30-11:30 マスターズ 山下・柳原
11：40-12：25 水中エアロビクス 宮地
14：40-15：10 おまかせスイム 山下
15：15-15：45 週替４泳法 山下
プール利用不可 16：30-18：30
2レーン使用可能 18:30-21:30

GYM

10:45-11:30 はじめてエアロ MAYU ★
11：45-12：30 アクティブヨガ MAYU ★
12：45-13：15 コアシェイプ 濱田 ★★★
13：30-14：00 アフロブラジリアンEX 徳永 ★★
14:15-15:00 リラックスヨガ 森下 ★
18:30-19:15 ルーシーダットン 石川 ★
19:30-20:15 JAZZダンス 石川 ★★
週替わり
20:30-20:45

金

POOL

10:30～11:30 マスターズ 吉本
10:30-11:00 肩凝・腰痛改善ウォーキング 宮地
11:05-11:35 4泳法 宮地
11：45-12：30 水中エアロビクス 宮地
14：00-14：30 水中ウォーキング 竹中
14：35-15：20 バタフライ 吉本
プール利用不可 16：30-18：30
18：50-19：20 おまかせスイム 山下
19：25-19：55 個人メドレー 山下
20：00-20：45 水中エアロビクス 市川
2レーン使用可能 ～21：30

GYM

10:30-11:15 かんたんエアロ JUNKO ★
11：30-12：15 美ユーティBodywave JUNKO ★
時間変更
12：30-13：15 フラダンス 後藤 ★
時間変更
13：30-14：00 トランポリン 徳永 ★★
時間変更
14：30-15：00 下半身強化塾 山形 ★★★★
18:45-19:30 SHINDO 徳永 ★★
19:45-20:30 アフロブラジリアンEX 徳永 ★★
20:40-21:00 下半身強化塾 山形 ★★

土

POOL

2レーン使用可能 13:30-14:30
2レーン使用可能 15:30-16:30
プール利用不可 16：30-18：30
18：50-19：20 背泳ぎ 竹村
19：25-19：55 平泳ぎ 竹村

GYM

10:30-11:15 ボールルームダンス 岩原 ★★
11：30-12：00 簡単ストレッチ 竹中 ★
12:15-13:15 オリジナルダンスエアロ 赤崎 ★★★
13：30-14：00 美尻美脚EX 山形 ★
14：15-14：45 ストレッチポール 山形 ★
15：00-15：45 ZUMBA® 小松 ★★
17:15-18:00 ステップWORKOUT 塚本 ★
18:15-19:00 プティバレエ 山崎 ★
19:15-20:00 痩身エクセサイズ 山崎 ★

日

POOL

1レーン使用可能 10:20-12:20
14：00-14：30 おまかせスイム 柳原
14：35-15：05 平泳ぎ 柳原
15:10-15:40 クロール 竹村
2レーン使用可能 16:00-19:00

GYM

11:45-12:30 ルーシーダットン 琴乃 ★
12:45-13:30 ベリーダンス ベルアラビ ★
13:45-14:30 初級ヨガ 松岡 ★
14:45-15:30 SHINDO 徳永 ★★
NEW
15:45-16:30 インターバルEX 田之上 ★
16：45-17：15 コアシェイプ 濱田 ★★★