Sports Club ZEYO

2020年1月　レッスンスケジュール

営業時間
（平日）10：00～23：00
（日・祝）10：00～20：00

月

POOL

- 10:30～11:30 マスターズ 竹村
- 10:30-11:00 おまかせスイム 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 クロール 竹村
- 15：15-15：45 おまかせスイム 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 クロール 山下
- 20：00-20：30 個人メドレー 山下

GYM

- 10:30-11:15 美ユーティBodywave 小松 ★
- 11:30-12:30 ZUMBA® 小松 ★★
- 13：15-14：00 ピラティス JUNKO ★
- 14：10-14：55 アクティブヨガ JUNKO ★★
- 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 ★★ 21：25-21：40
- 20：30-21：00 週替わり
- 21：15-21：50 アロマストレッチポール 山形 ★

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 はじめてスイム 竹中
- 14：35-15：05 平泳ぎ 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 バタフライ 山下
- 2レーン使用可能 20：30-21：30

GYM

- 10：30-11：00 デュアルタスクEX 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 ★★
- 20：45-21：30 痩身エクササイズ 山崎 ★★
- HIIT 21：40-22：00　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 背泳ぎ&クロール 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 背泳ぎ 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 ★
- 20：30-21：15 ベリーダンス ベルアラビ ★ 21：25-21：40
- 腹筋強化塾
- 下半身強化塾 山形　21：45-22：00

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 クロール 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 トランポリン 徳永 ★★
- 13：30-14：15 ZUMBA® 森下 ★
- 14：30-15：15 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 ★★
- 20：30-21：15 美尻LAB 太田 ★★
- 21：30-22：00 週替わり

金

POOL

- 10:30～11:30 マスターズ 吉本
- 10:30-11:00 おまかせスイム 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 平泳ぎ 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 エアロ45 JUNKO ★
- 11：30-12：15 美ユーティBodywave JUNKO ★
- 12：30-13：15 フラダンス 後藤 ★
- 13：30-14：00 初めてのダンベルフラ キ ★
- 14：15-14：45 コアシェイプ 濱田 ★★
- 15：00-15：30 下半身強化塾 山形 ★★★★
- 18：30-19：00 SHINDO 徳永 ★★
- 19：15-19：45 トランポリン 徳永 ★★
- 20：00-20：30 アフロブラジリアンEX 徳永 ★★
- 20：40-21：00 下半身強化塾 ★★★★ 山形
- 21：15-21：50 アロマストレッチポール 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 クロール 竹村
- 19：25-19：55 バタフライ 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 ★★
- 16：00-16：45 ステップWORKOUT 塚本 ★

日

POOL

- 1レーン使用可能 10:20-12:20
- 14：00-14：30 クロール 竹中
- 14：35-15：05 背泳ぎ 竹中
- 15:10-15:40 週替4泳法 竹村
- 2レーン使用可能 16:00-19:00

GYM

- 10:45-11:30 痩身エクササイズ 山崎 ★★
- 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 美尻LAB 太田 ★★
- 15：45-16：15 コアシェイプ 濱田 ★★★