



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

10月～

火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
9:00						9:00					
30	Mストレッチ 9:30~10:00	Mストレッチ 9:30~10:00		Mストレッチ 9:30~10:00		30	Mストレッチ 9:30~10:00				
10:00						10:00					
30	ZUMBA & ヨガ MIYO 10:15~10:45 2ヶ月毎に実施	ピラティス 上村 10:15~10:45		有料プログラム ZUMBA 45min Ellie 詳細別途		30	ステップ30 増田 10:15~10:45			ローインパクト 増田 10:15~10:45	
11:00				第1・3週目のみEllie		11:00					
30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間	DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES 11:30~12:00 ピラティス 12:30~13:00	NEW	30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間			ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45	
12:00				第2・4週目のみ羽田	NEW	12:00					
30		ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ローインパクト 11:30~12:00		30	有料プログラム 1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 13:00~13:45詳細別途				
13:00		かんたんエアロ 本杉 13:15~13:45		ベルビックストレッチ 12:30~13:00		13:00					
30	カキラ 村松 13:30~14:00					30					
14:00	有料プログラム 優しいJAZZDANCE 全8回 村松 14:15~15:15詳細別途	有料プログラム 身体調整ヨガ 月4回 本杉 14:15~15:15詳細別途				14:00	みんなのフラ 加賀尾14:00~14:30			武踊 篠田 14:15~14:45	
30						30					
15:00						15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30				
30						30					
16:00						16:00					
30						30					
17:00						17:00					
30	Kids レッスンの為、 利用不可	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30	Kids レッスンの為、 利用不可			Kids レッスンの為、 利用不可	
18:00						18:00					
30	17:15~19:20			16:15~19:20		30				15:00~17:00	
19:00						19:00					
30	増田 19:45~20:15			ピラティス 上村 19:45~20:15		30	清水 19:45~20:15			ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15	
20:00	初心者ステップと ローインパクトを 1ヶ月毎に実施					20:00	Ultimate Fight と DISCO WORLD を 2ヶ月毎に実施				
30						30					
21:00						21:00					
30						30					
22:00						22:00					
30						30					

※時間変更があるレッスンもございます。ご確認をお願い致します。

※は、初心者の方でも気軽に参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。

※有料プログラムの詳細は別途リーフレットをご確認下さい。尚、会員種別により時間外の場合は時間外手数料を徴収いたします。

1回につき550円(税込)

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB プール タイムテーブル・プログラム

2022.9.1~



	火		水		木		金		土		日			
	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m		
9:00									さいしよ(予約制)				9:00	
9:30	スイムマスター (金子) 9:15~		4泳法習得⑤ (金子) 9:30~		鯉 (前田) 9:15~		4泳法習得⑤ (橋本) 9:30~		9:00~		タートル (黒木) 9:15~		9:30	
10:00	4泳法習得⑤ (和田) 9:45~				4泳法習得⑤ (金子) 9:45~								10:00	
10:30		ベビー 10:00~11:00	こばと保育園 9:45~①			ベビー 10:00~11:00	AT③④⑤ (橋本) 10:00~	ベビー 10:00~11:00					10:30	
11:00		さいしよ(予約制) 11:00~								ベビー&キッズ レッスンの為 全レーン利用不可 10:00~12:15		スイムマスター (黒木) 10:15~	11:00	
11:30				ベビー 10:45~11:45									さいしよ(予約制) 11:15~	11:30
12:00														12:00
12:30		アクア (川口) 12:30~13:15	スイムマスター (木下)12:15~					アクア (川口) 12:00~12:45			鯉 (前田)12:15~			12:30
13:00			4泳法習得⑤ (野村) 13:00~		マスターズ (野口) 12:45~13:30		鮪 (黒木) 13:00~				4泳法習得⑤ (和田) 13:00~			13:00
13:30	鯉 (前田)13:15~					アクア (杉崎) 13:30~14:15	4泳法習得⑤ (木下) 13:30~						キッズレッスンの為 全レーン利用不可 11:30~15:15	13:30
14:00	タートル① (橋本) 14:00~													14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00													ディスタンス ③・④・⑤ (野口) 15:30~	16:00
16:30										キッズレッスンの為 全コース利用不可 13:45~21:00 レーン利用不可				16:30
17:00														17:00
17:30	キッズレッスンの為 14:45~21:00 全レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30	キッズレッスンの為 14:45~21:00 全レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30	キッズレッスンの為 14:45~21:30 全レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30	キッズレッスンの為 14:45~21:00 全レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:00~19:30				キッズレッスンの為 全レーン利用不可 17:00~18:30	17:30	
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00												19:00		19:00
19:30												19:30		19:30
20:00												20:00		20:00
20:30												20:30		20:30
21:00												21:00		21:00
21:30												21:30		21:30

*レッスン名/レーン/担当名
/開始時間となります。
都合により代行となる場合
がございます。又、短期教
室等で時間変更・休講とな
る場合がございますので掲
示板にてご確認ください。
アクアは時間10分前より
ロープを外すなど準備がござ
います。ご了承ください。