

2012.4 ▶ 2012.9 TIME SCHEDULE

神戸ウイングスタジアムスポーツクラブ

DAY TIME	月			火			水			木	金			土			日			DAY TIME		
10:00	Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール		Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール	Aスタジオ 10:15~10:20 ラジオ体操	Bスタジオ	プール	10:00		
11:00		練功十八体操 15 10:30~10:45	スイミングスクール 10:30~11:30		ヨガ 45 10:30~11:15 [赤瀬 けい子]																11:00	
	かんたんステップ 11:00~11:30 [佐々木 千春]	ひきしめボディ 20 11:00~11:20		オリジナル 45 11:00~11:45 [橋本 蘭子]			かんたんエアロ 10:45~11:30 [大野 友美]	まずはこのエアロ 11:00~11:30			ヨガ 60 11:00~12:00 [編津 清江]	卓球教室 10:15~12:15	水中ウォーク 11:00~11:30	オリジナル 45 11:00~11:45 [橋本 蘭子]							11:00	
					青竹ふみふみ 15 11:30~11:45	ウォーターヨガ 11:30~12:00 [赤瀬 けい子]															12:00	
12:00	かんたんエアロ 11:45~12:30 [佐々木 千春]	ボル・ド・ブラ 45 11:45~12:30 [Kaana]	まずはこのアクア 12:00~12:30	かんたんエアロ 12:00~12:45 [大野 寿江]	ヨガプレーナ 45 12:00~12:45 [庄野 栄美]	まずはこのアクア 12:15~12:45															12:00	
							たのしくエアロ 45 11:45~12:30 [大野 友美]	フィールバランス 11:45~12:15	水中ウォーク 11:45~12:15					まずはこのアクア 11:45~12:15 [庄司 伸人]	フィールバランス 12:00~12:30							12:00
13:00	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 12:45~13:15																					13:00
		太極拳 60 13:00~14:00 [神戸市太極拳協会]	夜の女性 水泳教室 13:00~14:00																			13:00
	走らないエアロ I 13:30~14:15 [Tomo]																					14:00
																						14:00
15:00	ヨガ 45 14:30~15:15 [淡川 麻智枝]		まずはこのアクア 14:30~15:00 [橋 芳子]																			15:00
																						15:00
																						16:00
16:00	フィットネスフラ 45 15:30~16:15 [齋藤 由美子]																					16:00
																						16:00
17:00																						17:00
																						17:00
18:00																						18:00
																						18:00
19:00																						19:00
																						19:00
20:00																						20:00
																						20:00
21:00																						21:00
																						21:00
22:00																						22:00
																						22:00
23:00																						23:00
																						23:00
24:00																						24:00

休館日

グループエクササイズ注意事項

- ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- ※都合により、担当インストラクターが変更(代行)になる場合がございます。
- ※事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。
- ※各レッスンには参加状況により定員制となる場合がございます。予めご了承ください。
- ※事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。
- ※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。
- ※担当名のないレッスンはトレーナーが担当します。
- ※レッスン中は必ず水分補給を摂るようにしてください。
- ※イベントや有料教室などのお知らせにつきましては、館内掲示板にてご案内いたします。

スタジオ注意事項

- ※レッスン開始後の参加は、身体に過度の負担がかかりますのでお断りします。
- ※スタジオへは清掃終了後お入りください。
- ※ドリンク類を持ち込む際はペットボトル等に入れることをおすすめします。
- ※フタなし容器はご遠慮ください。
- ※タオルやシューズでの場所とりはご遠慮ください。
- ※レッスン参加の際には、携帯電話の電源はお切りください。

プール注意事項

- ※スイムキャップを必ずご着用ください。(ジャグジー・マッサージプールを除く)
- ※水質保全の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。
- ※アクセサリー(ピアス・ネックレスなど)・時計・メガネなどは外してご利用ください。
- ※アクアピクス・水中ウォークなどのレッスンは通常2コースで行いますが、人数の増減により3コースを使用する場合もございます。
- ※遊泳コースではご自由に歩行、並びに遊泳いただけるコースを表示しております。
- ※スイミングスクール開始10分前、アクア・水中ウォーク開始5分前より、コースの制限をさせていただきます。
- ※プール内への携帯電話の持ち込みはご遠慮ください。
- ※はじめてクロール・はじめて平泳ぎなどのレッスンは通常1コースで実施いたします。ただし、参加人数が15名以上となった場合は2コース使用させていただきます。
- ※プール内へは必ずタオルをご持参ください。また、更衣室内へお戻りの際には、必ず身体の水分を拭き取ってからロッカーへお戻りください。

Ⓜ 有料プログラム