

フィットネスクラブRyuow プログラムスケジュール 2019年9月



	月			火			水			木			金			土		日・(祝日)			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	サブスタジオ プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	プール	プール			
10:00			10:15~(60) ベビー スイミング 5コース利用可	10:35~(30) とんでけ腰痛	10:15~(60) いきいき クラブ 稲垣							10:15~(60) ベビー スイミング 5コース利用可						8:00	選手・育成	選手コース	
10:40~(10) ラジオ体操												10:40~(20) やまおく体操			10:40~(10) ラジオ体操						
11:00	11:00~(30) カラダスッキ		11:15~(30) 兵頭	11:15~(30) リッパ コンディショニング		10:45~(45) 認知症予防 体操 土井			11:00~(30) 健康ウォーク 二宮			11:00~(20) 演歌で体操 山本		11:00~(45) はじめて水泳 &クロール				9:00	7時~ 9時	8~10時	
11:45~(30) ミニボール			12:00~(45) ウェーブ ストレッチ	12:00~(45) ウェーブ ストレッチ		11:45~(30) ストレッチボール 土井			12:00~(45) 機能改善 体操 嶋家			11:45~(45) Dragon フィール	11:45~(60) フラダンス	11:00~(45) はじめて水泳 &クロール							
12:00	12:30~(30) はじめてステップ		13:00~(30) なんちゃってカーヴィー	13:00~(30) なんちゃってカーヴィー		12:30~(45) ピラティス 土井			12:45~(45) 〇〇 スイム 竹内			12:00~(30) ヌードルEX Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	12:30~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	11:45~(60) フラダンス				10:00			
13:00	13:30~(45) ダンス フィットネス 智葉		13:45~(45) るんるん エアロ	13:45~(45) るんるん エアロ	9/3のみ ※有料レッスン	13:00~(30) ダイエットSwim 嶋本			14:00~(30) かんたんHIPHOP 山本			13:00~(45) かんたん エアロ 山本	13:00~(45) かんたん エアロ 山本	13:00~(45) Dragon Swimmer				11:00	稲垣	※いきいきクラブ、ラケナル ハルト、スイマーズ、バレエ、 スイミングスクール、フラダンス は別途申込が必要と なります。	
14:00			14:45~(30) ストレッチ 赤星	14:45~(30) ストレッチ 赤星		14:00~(30) 脂肪燃焼ウォーク 飯森			14:00~(30) 美・ウォーク 盛實			14:00 嶋本 はじめて水泳	14:00~(30) ショート筋トレ 稲垣	14:00~(45) 初級カール 中級バタフライ (初)喜田 (中)二宮	14:00~(45) 初級・中級 4種目			12:00	12:00~(45) ヨガ AI	※祝日は特別プロ グラムになります。 代行に関しては随時 館内掲示板にて お知らせ致します。	
15:00	15:00~(30) 疲労解消ストレッチ 山本		15:00~(30) AQUA ZUMBA® 智葉	15:00~(30) AQUA ZUMBA® 智葉		14:45~(45) 中級平泳ぎ ST-UPバタフライ (中)竹内 (ST-UP)嶋本			15:00~(45) 太極拳 盛實			14:30~(45) 初級カール 中級バタフライ (初)喜田 (中)二宮	14:45~(30) ストレッチ 谷田	15:00~(30) アクアパレー 竹内	13:00~(45) るんるん ステップ 喜田	13:00~(45) ターン& 浮き上がり 竹内		13:00	13:00~(45) るんるん ステップ 喜田	※レッスンは開始10分以降 は入室をお断りする場 合がございます。	
16:00	16:00~(45) エコーマイ バレエ	9/2・9 16・23・30 未就学児 対象	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可			16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可			16:00 嶋本 はじめて水泳	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可	14:00~(45) Dragon マッスル 飯森	14:00~(60) 4泳法 マスター			14:00	14:00~(45) Dragon マッスル 飯森	※その日の体調に 合わせてご参加下さい。 ※インストラクターの 指示に従い、マナーを 守りましょう。	
17:00	16:45~(75) エコーマイ バレエ	9/2・9 16・23・30 小学生以上 対象	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可			17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可			17:00 嶋本 はじめて水泳	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	15:15~(30) ミットアクア 喜田	15:00~(30) アクアパレー 竹内	15:00~(30) アクアパレー 竹内		15:00	15:15~(30) ミットアクア 喜田	マークは初心者の 方にオススメです。	
18:00			18:00~ 19:30 中高生 育成	18:00~ 19:30 中高生 育成		18:00~ 20:00 中高生 選手コース			18:30~19:30 中高生 ※コース制限あり			18:00~ 20:00 選手コース	18:00~ 20:00 育成 選手 ※コース制限あり	16:00~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	16:00~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	16:00~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン		16:00	16:00~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	表記内容 開始時間(所要時間) プログラム名 担当インストラクター	
19:00	19:15~(45) ヨガ	9/2・9・30	19:30~(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン	19:15~(45) るんるん ステップ 稲垣		19:15~(45) Dragon マッスル 飯森			18:00~20:00 選手 ※コース制限あり			19:15~(45) ピラティス 土井	19:15~(45) ピラティス 土井	17:00~ 選手コース	17:00~ 選手コース	17:00~ 選手コース		17:00	17:00~ 選手コース	※9/16(月)・23(月) は祝日の為、10時 から17時までの 営業となります。	
20:00	20:15~(45) パーニング エアロ		20:30~(45) キレイに クロール 二宮	20:15~(45) Dragon ファイター 喜田		20:15~(45) キレイに 背泳ぎ 竹内			18:00~20:00 選手 ※コース制限あり			20:15~(45) ダンス フィットネス 智葉	20:15~(45) ダンス フィットネス 智葉	18:00	18:00	18:00		18:00	18:00		
21:00	21:15~(20) ストレッチボール 稲垣								20:15~(60) Super Dragon Swimmer 嶋本			20:15~(45) キレイに バタフライ 嶋本	20:15~(45) キレイに バタフライ 嶋本	19:00	19:00	19:00		19:00	10:00開館~ 19:00閉館		
22:00																					

10:00開館~22:00閉館

株式会社 新風会 フィットネスクラブRyuow
愛媛県喜多郡内子町内子1364番地
TEL:0893-44-6660

9/1(日)・12(木)・15(日)は休館日です。