プログラムスケジュール 2021年9月

月

	スタジオ	サブスタジオ プール	プール
10:00		9/6・13・27	10:15～(60) ベビースイミング 5コース利用可 赤星
11:00	10:45～(30) カラダスッキリ 兵頭 / 11:30～(30) ミニボール	11:00～(60) フラダンス	
12:00	兵頭 / 12:30～(30) はじめてｽﾃｯﾌﾟ	※有料レッスン 9/6:ZUMBA® 9/13:ZUMBA GOLD® 9/27:Masala Bhangra®	
13:00	稲垣 / 13:30～(45) ダンスフィットネス		
14:00	智葉		14:00～(45) ○○スイム 竹内
15:00	15:00～(30) ストレッチ 渡邊		15:00～(30) AQUA ZUMBA® 智葉
16:00			16:00～ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可
17:00	16:30～(75) エコール マイ バレエ		17:00～ 学童 スイミング 1コース利用可
18:00			18:00～ 19:30 中高生 育成 ※コース制限あり 2コース利用可
19:00	19:15～(45) ヨガ アドバンス		
20:00	AI / 20:15～(45) バーニング エアロ		20:15～(45) キレイに平泳ぎ
21:00	喜田		竹内

火

	スタジオ	サブスタジオ プール	サブスタジオ プール
10:00			10:15～(60) いきいきクラブ 赤星
11:00	11:00～(30) 腰痛改善&ﾘﾝﾊﾞ 兵頭 / 11:45～(45) ウェーブストレッチ		9/7:スタジオ 9/14・21・28:プール
12:00	兵頭 / 12:45～(30) なんちゃってカーヴィー		
13:00	兵頭 / 13:45～(45) かんたんエアロ		13:00～(30) ﾀﾞｲｴｯﾄSwim 宮田
14:00	喜田 / 14:45～(30) ストレッチ 赤星		14:00～(30) ウォーターシェイプ 嶋本
15:00	9/7:キック 9/14:プル 9/21:キック 9/28:プル		14:45～(30) ｷｯｸ&ﾌﾟﾙﾏｽﾀｰ 竹内
16:00			16:00～ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可
17:00			17:00～ 学童 スイミング 1コース利用可
18:00			18:00～ 20:00 選手コース ※コース制限あり 3コース利用可
19:00	19:15～(45) るんるんステップ 稲田		
20:00	20:15～(30) Dragonファイター 喜田		20:15～(60) Ryuow スイマーズ ※有料レッスン 嶋本
21:00		9/14・28	

水

	スタジオ	サブスタジオ プール	プール
10:00			
11:00	10:45～(45) 認知症予防体操 土井 / 11:45～(30) ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ		11:00～(30) 健康ウォーク 宮田
12:00	土井 / 12:30～(45) ピラティス		
13:00	土井	宮田	13:30～(20) はじめて水泳
14:00	14:00～(30) かんたんHIPHOP Studio Wonda スタッフ	（初）嶋本 （中）竹内	14:00～(45) 初級平泳ぎ 中級背泳ぎ
15:00	15:00～(30) Dragonファイター 喜田		15:00～(30) アクアバレー 嶋本
16:00			16:00～ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可
17:00			17:00～ 学童 スイミング 1コース利用可
18:00			18:00～19:30 中高生 ※コース制限あり 18:00～20:00 選手 ※コース制限あり 2コース利用可
19:00	定員:14名 19:15～(30) ﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝEX. 喜田		
20:00	20:15～(30) ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ 嶋本		20:15～(60) Super Dragon Swimmer 竹内
21:00			

木

	スタジオ	サブスタジオ 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 赤星
11:00	10:45～(30) はじめてｴｱﾛ 嶋家 / 11:30～(45) 機能改善体操		9/2・16・30
12:00	嶋家 / 12:45～(45) Dragonマッスル		
13:00	赤星		
14:00	14:00～(45) 美・ウォーク 盛實	嶋本	14:00～(20) はじめて水泳
15:00	15:00～(45) 太極拳 盛實		14:30～(45) 初級ｸﾛｰﾙ 中級背泳ぎ
16:00			（初）松本 （中）嶋本
17:00			16:00～ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可
18:00			17:00～ 学童 スイミング 1コース利用可 18:00～ 20:00 選手コース ※コース制限あり 3コース利用可
19:00	19:15～(45) ピラティス 土井		
20:00	20:15～(45) ダンスフィットネス 智葉	9/2:ZUMBA® 9/16:Masala Bhangra® 9/30:ZUMBA®	20:15～(45) キレイに背泳ぎ 松本
21:00			

金

	スタジオ	サブスタジオ プール	プール
10:00			
11:00	11:00～(20) やまおく体操 稲垣 / 11:45～(45) やさしいヨガ AI		11:30～(30) ゆったり教室 竹内
12:00	13:00～(45) レゲトン 智葉		13:00～(45) Dragon Swimmer 竹内
13:00	14:00～(30) コアウェーブ 赤星	（初）竹内 （中）嶋本	14:00～(45) 初級4種目 中級4種目
14:00		9/3:クロール 9/10:平泳ぎ 9/17:背泳ぎ 9/24:バタフライ	15:00～(30) アクアビクス 赤星
15:00			16:00～ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可
16:00			17:00～ 学童 スイミング 1コース利用可 18:00～ 20:00 育成 選手 ※コース制限あり 2コース利用可
17:00	19:15～(45) るんるんエアロ 稲垣		
18:00	20:15～(45) Dragonマッスル 宮田	嶋本	20:15～(20) ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ
19:00			20:45～(30) ｷﾚｲにｸﾛｰﾙ 嶋本

土

	スタジオ	プール
8:00		選手・育成 7時～9時
9:00		幼児・低学年 スイミングスクール 2コース利用可
10:00		幼児・低学年 スイミングスクール 2コース利用可
11:00	11:30～(20) やまおく体操 稲垣	学童 スイミングスクール 1コース利用可
12:00	12:15～(45) ヨガ AI	
13:00	13:15～(30) るんるんｽﾃｯﾌﾟ 喜田	13:15～(30) ﾀｰﾝ&浮き上がり 竹内
14:00		14:00～(60) 4泳法マスター 嶋本
15:00		15:15～(30) ミットアクア 喜田
16:00	10:00開館～17:00閉館	
17:00		17:00～ 選手コース
18:00		
19:00		

日・(祝日)

プール

選手コース 8～10時

※いきいきｸﾗﾌﾞ、ﾊﾞﾚｴ ｽｲﾏｰｽﾞ、ﾌﾗﾀﾞﾝｽ、 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙは別途 申込が必要となります。

※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。

※レッスン開始後は入室をお断りする場合がございます。

※レッスン内容をご確認の上、ご参加下さい。

※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。

マークは初心者の方にオススメです。

※ｽﾀｼﾞｵﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑは定員20名、名前の記入、時間厳守、マスク着用と致します。

10:00開館～17:00閉館

9/20(月)・23(木)は祝日の為10時～17時までの営業となります。

9/5(日)・9(木)・19(日)は休館日です。

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