2019年　10～12月タイムスケジュール

ISHIHARA SPORTS CLUB

10月6日（日）　大会の為、12時までの営業になります。

年末年始　「12/29（日）～1/3（金）」はお休みになります。

プログラムは月単位で
変更する場合があります。

火			水			木			金			土			日		
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール
				8:50～9:10 ストレッチポール （宇都本）			8:50～9:20 ポールでほぐし （宇都本）			9:00～9:20 グランドアイチ （大川）						8:30～9:00 ストレッチポール （永井）	
	9:30～10:15 機能改善体操 （住吉）	9:30～10:00 アイチ （大川）		9:15～10:15 ヨガ （高岡）	9:30～10:00 アクアZUMBA （徳森）		9:30～10:15 ウェーブリング ヨガ （栗田）	10:05～10:20 転ばん体操 （永井）		9:30～10:30 自力整体法 （丸山）	9:30～10:00 水中W （渡部）		9:45～10:15 バラエティ ストレッチ	9:30～10:00 水泳　初級 （渡部）		9:15～10:00 ZUMBA （野村）	9:40～10:00 初級スタート＆ターン （渡部）
			10:30～10:50 ショート サーキット			10:30～11:00 エアロ入門 （大井）		10:40～11:00 ショート サーキット			10:10～10:40 初級　平泳ぎ （渡部）			10:10～10:25 転ばん体操 （福島）		10:10～11:00
	10:30～11:15 かんたんエアロ （大井）	10:30～11:00 水中W+ （福島）		10:30～11:15 かんたんエアロ （徳森）	10:30～11:10 あゆみ学園		10:30～11:00 エアロ入門 （大井）	10:30～11:15 ベビースイミング		10:40～11:10 青竹 （大井）	10:45～11:45 中級 クロール & 背泳ぎ （福島）		10:30～11:15 かんたんエアロ （古谷）	10:30～11:15 ベビースイミング		10:15～11:00 バラエティー タイム	チャレンジ 4泳法 （渡部）
11:30～12:00 サーキット トレーニング	11:30～12:30 ベビー体操	NEW 11:40～12:00 水中サーキット （渡部）			11:20～12:00 初級バタフライ （平磯）		11:15～12:00 機能改善体操 （徳森）			11:20～12:05 アクティブ ヨーガ （大井）			11:30～12:15 ウェーブリング （古谷）	11:30～12:00 アクアビクス （生田）		11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:10～11:40 水中運動 （永井）
		12:10～12:40 初級　クロール （渡部）			12:10～13:00 水泳中級 （平磯）		12:15～13:00 ZUMBA GOLD （徳森）			12:15～13:00 わくわくエアロ （古谷）	12:30～13:15 ワンポイント （森）		12:30～13:15 フリースタイルジャズ （CANA）				
	12:45～13:45 自力整体 （佐々木）			12:30～13:00 フリーストレッチ （宇都本）					13:00～13:30 膝痛解消体操 （大川）		13:20～13:50 森の楽しい 中級クロール （森）		13:30～14:30 ヨガ （森）	13:00～14:00 わくわくコース			
		13:45～14:45 マスターズ （福島）		13:15～14:00 ZUMBA （野村）	13:15～14:00 スタート & ターン （福島）		13:15～14:00 Enjoy♫エアロ （古谷）	13:45～14:30 マタニティー スイミング		13:30～14:30 ハワイアンフラ60 （小笠原）				14:15～ 子供スイミング			

出入りは自由です。

10月　クロール
11月　背泳ぎ
12月　平泳ぎ

色々な講師の
レッスンを
お楽しみ下さい。

10月
（森）
11月
（平磯）
12月
（永井）