2022年　1月～3月タイムスケジュール

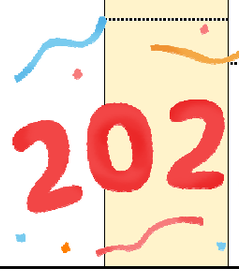
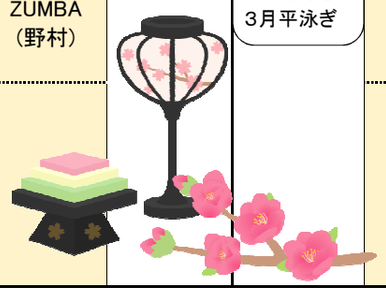
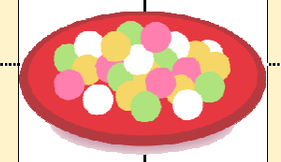
ISHIHARA SPORTS CLUB

年末年始「12月29日（水）～1月3日（月）」

年末年始の為、臨時休業になります

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
	9:30～10:15 機能改善体操 （住吉）	9:15～10:00 アイドル園		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）						9:30～10:00 筋トレ （平磯）	9:30～9:45 転ばん体操 （福島）		8:30～9:00 ストレッチポール （永井）	
				9:15～10:15 ヨガ （高岡）	9:30～10:00 アクアZUMBA （徳森）		9:30～10:15 かんたん ステップ （栗田）	10:00～10:45 ベビースイミング	10:05～10:20 ショート サーキット	9:30～10:30 自力整体法 （丸山）	9:45～10:15 水中W （永井）		10:15～11:00 かんたんエアロ （古谷）	10:00～10:45 ベビースイミング		9:15～10:00 ZUMBA （野村）	9:30～10:20 チャレンジ 4泳法 （渡部）
	10:30～11:15 たのしもう！！エアロ （上森）	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	10:30～10:50 ショート サーキット	10:30～11:00 エアロ入門 （上森）			10:45～11:05 グランドアイチ （大川）	10:45～11:45 中級 クロール & 背泳ぎ （福島）		11:15～12:00 ウェーブリング （古谷）	11:00～11:40 わくわくコース		10:15～11:00 バラエティー タイム	10:30～10:50 フォーム　チェック （渡部）
	11:30～12:30 ベビー体操	11:10～11:40 平泳ぎ NEW （平磯）		11:30～12:15 ピラティス （生田）	11:20～12:10 バタフライ （平磯）		11:15～12:00 機能改善体操 （徳森）			11:15～12:00 機能改善ヨガ ～ヨガキネシス～ （古谷）				12:00～12:30 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）
	12:45～13:45 自力整体 （佐々木）	12:00～12:30 初級クロール （向井） NEW		12:30～13:00 フリーストレッチ （宇都本）	12:20～12:50 ワンポイント （平磯）		12:15～13:00 ZUMBA GOLD （徳森）		13:00～13:30 膝痛予防体操 （大川）	12:15～13:00 わくわくエアロ （古谷）	12:15～12:45 タイムスイム （渡部）		12:30～13:15 フリースタイルジャズ （CANA）				
		13:00～14:00 マスターズ （福島）		13:15～14:00 ZUMBA （野村）			13:15～14:00 エアロ （古谷）			13:30～14:30 ハワイアンフラ60 （小笠原）			13:30～14:30 ヨガ （森）	13:15～ 子供スイミング			

※ワンポイント
1月クロール
2月背泳ぎ
3月平泳ぎ

1月　エアロ
2月　DANCE Fit
3月　エアロ