

STUDIO&SWIM Lesson Schedule

2017. 7~8月



TAKIKAWA SPORTS CLUB
〒073-0045 滝川市有明町6丁目412-4
TEL 0125-26-5522 FAX 0125-24-6767

～開館時間～

火～金曜日 10:00～22:00
土曜日 10:00～20:00
日曜日 10:00～18:00

～休館日～

毎週月曜日
及び年末年始
施設点検日

	10時	11時	12時	13時	14時	15時	18時	19時	20時	21時	
火曜日	プール	中級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 成田	上級 個人メドレー 11:30~12:10 成田	初級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 小都	アクアピクス 14:00~14:40 齊藤			中級 平泳ぎ・バタフライ 18:30~19:10 森本	初級 クロール・背泳ぎ 19:20~20:00 森本	初級 平泳ぎ・バタフライ 20:10~20:50 小都	
	Aスタ	ゆる体操 10:30~11:10 佐藤 敬	エアロピクス 11:30~12:10 佐藤 敬	ボール 13:00~13:40 梅村	リラックスヨガ 14:00~14:40 梅村			ほぐトレ 18:30~19:00 佐藤 幸	ZUMBA (ズンバ) 19:10~19:50 佐藤 幸	エアロピクス ベーシック 20:10~20:50 齊藤	
	Bスタ			パーベル エクササイズ 13:00~13:40 メード					パーベル エクササイズ 19:10~19:50 本間		
水曜日	プール	上級 平泳ぎ・バタフライ 10:30~11:10 成田	中級 クロール・背泳ぎ 11:30~12:10 成田	中級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 高橋	アクア&ウォーク 14:00~14:30 本間			スイム トレーニング 18:30~19:10 齊藤	アクアピクス 19:20~20:00 宮向	初級 クロール・背泳ぎ 20:10~20:50 南	
	Aスタ	ボディ シェイプ 10:30~11:10 本間	はつらつ リズム体操 11:30~12:10 服部	健脚運動教室 13:00~13:40 松隈	ZUMBA (ズンバ) 14:00~14:40 高田			ZUMBA (ズンバ) 18:10~18:50 高田	ボディ シェイプ 19:10~19:50 松隈	エアロピクス 20:10~20:50 佐藤 敬	
	Bスタ	介護予防 使用中									
木曜日	プール	上級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 成田	中級 平泳ぎ・バタフライ 11:30~12:10 成田	初級 クロール・背泳ぎ 13:00~13:40 南	水中 ウォーキング 14:00~14:40 掛川原			中級 クロール・背泳ぎ 18:30~19:10 森本	上級 平泳ぎ・バタフライ 19:20~20:00 成田		
	Aスタ	外部指導		姿勢改善 13:00~13:40 齊藤	ソフト エアロピクス 14:00~14:40 佐藤 幸			ステップ エクササイズ 18:30~19:10 本田	ヨガ 19:30~20:20 坪井		
	Bスタ	癒しのヨガ 10:30~11:10 柴田	ボディメンテナンス 11:30~12:00 本間					格闘 エクササイズ 18:30~19:10 本間	JOYリズム 19:20~20:00 宮向	パーベル エクササイズ 20:10~20:50 メード	
金曜日	プール	初級 クロール・背泳ぎ 10:30~11:10 高橋	初級 平泳ぎ・バタフライ 11:30~12:10 高橋	上級 平泳ぎ・バタフライ 13:00~13:40 成田	水中 ウォーキング 14:00~14:40 三宅			初級 平泳ぎ・バタフライ 18:30~19:10 森本	上級 個人メドレー 19:20~20:00 成田		
	Aスタ	ステップ ベーシック 10:30~11:10 柴田	ボディ シェイプ 11:30~12:10 柴田		すっきり 体ほぐし 14:00~14:40 宮向			ステップ ベーシック 19:00~19:40 宮向	自重負荷 トレーニング 20:00~20:40 松隈		
	Bスタ	介護予防 使用中		格闘 エクササイズ 13:00~13:40 本間							
土曜日	プール				水中 ウォーキング 13:30~14:10 担当:週替り			スイム系 週替り 18:30~19:10 担当:週替り			
	Aスタ	キッズダンス			ソフト エアロピクス 12:30~13:10 服部	週替り レッスン 13:30~14:10 担当:週替り	週替り レッスン 14:30~15:10 担当:週替り	<p>—スタジオご利用上の注意—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気分が悪くなったときは、無理して続けず退室しましょう。 ・運動中の水分を補うため、飲料水をご持参下さい。(フタ・キャップ付きのもの) ・プログラム終了後は床清掃を行いますので、全員退室願います。 ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。 <p>—プールご利用上の注意—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・泳ぐ場合と髪が長い方は、スイムキャップの着用をお願いします。 ・泳ぐ場合、全ての化粧を落として下さい。 ・気分が優れないときは無理せず休んでください。 ・飛び込みは厳禁です。 ・レッスンの参加はレッスン開始後10分までとさせていただきます。 			
	Bスタ										
日曜日	プール							アクア系 週替り 14:00~14:40 担当:週替り			
	Aスタ		すっきり 体ほぐし 11:00~11:40 担当:週替り	週替り レッスン 12:00~12:40 担当:週替り	週替り レッスン 13:00~13:40 担当:週替り						
	Bスタ				パーベル エクササイズ 13:00~13:40 担当:週替り						

★定員のあるレッスン★

ステップベーシック	定員30名	ボディシェイプ	定員32名
ステップエクササイズ	定員30名	パーベルエクササイズ	定員20名
すっきり体ほぐし	定員22名	ボディメンテナンス	定員20名
ほぐトレ	定員22名		

※定員があるレッスンで ⚠ マークがついているレッスンは、整理券をお配りしています。

マークの見方

- ⇒ 初心者の方向けのレッスンです。
 - ⇒ 定員制で、整理券をお配りしているレッスンです。
 - ⇒ 今月からの新しいレッスンです。
- ※ 週替りレッスンは、館内の掲示にてご確認ください。