

STUDIO&SWIM Lesson Schedule

2017. 11~12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	16時	17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	アクアビクス 14:00~14:40 宮向					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	エアロビクス 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	エアロビクス 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 掛川原					スイム トレーニング 18:30~19:10 齊藤	アクアビクス 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	エアロビクス 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	アクアビクス 14:00~14:40 齊藤					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	ステップ ベーシック 10:30~11:10 柴田		ボディ シェイプ 13:00~13:40 松隈	ソフト エアロビクス 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 11:30~12:10 柴田							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	外部指導		姿勢改善 13:00~13:40 齊藤						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 本間	
	Bスタ	介護予防 使用中		ボディメンテナンス 11:30~12:00 宮向	格闘 エクササイズ 14:00~14:40 松隈							
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 エアロビクス 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	
	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								

～スタジオご利用上の注意～

- ・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。

～プールご利用上の注意～

- ・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。

★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。

※整理券は、レッスン開始20分前からお配りします。

※木曜日18:30～のステップエクササイズは10人以上並ばれた場合お配りします。

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。