

2019年 1月プログラムスケジュール

ユパンスポーツクラブ須磨海浜公園

月曜日 休館日	火		水		木		金		土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:30 OPEN														
10:00	10:00~10:45 骨盤体操 庄司	10:00~10:45 水中歩行 宮田	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 丸山		10:00~10:45 アロマ気功 キング		10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:00~10:45 ジュニアHIP HOP (初中級)					
10:30				10:30~11:00 ベビー 丸山						10:10~11:10 空手 (ジュニア)	10:00~11:15 ス専ク子用1供ル	10:00~11:15 3コース 利用可		
11:00	11:00~11:45 ボディケアトレーニング 平山	11:00~11:30 背泳ぎ基本 宮田	11:00~11:45 バランスボール 平山		10:55~11:40 初級エアロ 野村	10:30~11:00 ベビー 丸山	11:00~11:30 水中歩行 矢野	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:30 水中歩行 佐々木	11:20~12:05 ZUMBA fitness RION	11:15~12:30 2コース 利用可	10:15~10:45 骨盤体操 YOSHI		
11:30			30名 平山										11:00~11:45 ピラティス YOSHI	
12:00	11:55~12:40 初級ステップ 野村	11:40~12:40 スクール初中級 有料 小林	12:00~12:45 Fit Hula 森川		11:50~12:35 ポディストレイン 矢野	11:40~12:10 浮き棒 渡邊	11:40~12:10 ヒールリングスイム 佐々木	12:00~12:45 ピラティス YOSHI	11:40~12:10 ヒールリングスイム 佐々木	12:15~13:00 AB-ATTACK 前島	12:00~13:00 スクール初中級 有料 中原	12:00~12:45 初級エアロ 山崎		
13:00	12:50~13:20 骨盤美人 平野	12:50~13:35 水中バレーボール 前島	13:00~13:45 カラダメンテナンス YOSHI	12:45~13:45 スクール初心者 有料 佐々木	12:45~13:15 ベリーダンスエクササイズ MACO	12:30~13:15 四泳法 佐々木	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	13:00~14:00 スクール上級 有料 小林	12:45~13:15 ベビー 前島	13:10~13:55 リフレッシュヨガ シェリー	13:00~13:45 初中級ステップ 山地	13:00~13:45 13:10~13:40 クロール基本 有料 小林		
13:30	13:30~14:15 筋カトレニング 平野	13:40~14:10 アクアダンベル 前島	14:00~14:45 初級ステップ 山地		13:25~14:10 パワーヨガ 上田	13:30~14:00 アクアピクス 前島	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:10~14:40 コツコツスイム 小林	13:10~13:55 リフレッシュヨガ シェリー	14:05~14:50 ラテンジャズ レナート	14:00~14:45 Balletone HISASHI	13:50~14:20 アクアピクス 矢野		
14:00	14:25~15:10 パワーヨガ 平山	14:15~15:00 四泳法 渡邊	14:00~14:30 フィンスイム 佐々木		14:20~15:05 かんたんストリートダンス 福留	14:15~15:00 水中バレーボール 福留	15:00~15:45 太極拳 手	14:30~15:15 リトル 福留	14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	14:15~14:45 水中歩行 三好	14:30~15:15 水中バレーボール HISASHI	14:30~15:15 水中バレーボール HISASHI		
15:00			15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー						15:00~15:30 初級エアロ 矢野	15:00~15:45 ストレッチ コンディショニング HISASHI	15:00~15:45 ストretch コンディショニング HISASHI	15:35~16:30 4コース 利用可		
15:30			15:30~16:45 利用可 3コース		15:30~16:30 キッズバレエ (幼児)	15:30~16:45 利用可 3コース	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート	15:30~16:45 利用可 3コース	16:00~16:45 フロ योग 金田	16:00~16:45 フロ योग 金田	16:00~16:45 フロ योग 金田	17:00~18:00 マスターズ 西田		
16:00	16:00~17:00 ジュニア新体操 (基本)	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生)		16:30~17:30 ジュニアバレエ (小学生)	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	17:00~18:00 チアダンス (ジュニア)	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	16:35~17:50 ス専ク子用1供ル	17:00~18:00 マスターズ 西田		
17:00	17:05~18:05 ジュニア新体操 (応用)	17:40~18:55 利用可 2コース	17:40~18:55 利用可 2コース		17:30~18:45 ジュニアバレエ (アドバンス)	17:40~18:55 利用可 2コース		17:40~18:55 利用可 2コース	17:40~18:55 利用可 2コース	17:40~18:55 利用可 2コース	17:40~18:55 利用可 2コース	17:00~18:00 マスターズ 西田		
18:00	18:20~19:20 ジュニアHIP HOP (初中級)												19:00 CLOSE	
18:30			19:15~19:45 初級エアロ 窪田											
19:00			20:00~20:45 ピラティス 窪田		19:30~20:15 リフレッシュヨガ 丸山	19:30~20:30 スクール初中級 有料 中原	19:15~20:00 Balletone HISASHI	19:30~20:30 水泳基本 西田	19:30~20:30 水泳基本 西田	19:30~20:30 水泳基本 西田	19:30~20:30 水泳基本 西田	19:30~20:30 水泳基本 西田		
19:30			20:30~21:15 Balletone HISASHI		20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:40~21:40 マスターズ 西田	20:15~21:00 パワーヨガ 上田	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:00 ポディストレイン 前島	20:30~21:00 ポディストレイン 前島		
20:00	19:45~20:15 ピラティス 山本	有料 小林			21:15~21:45 Body-Fighter 前島		21:15~21:45 RUNMIX 矢野	21:15~21:45 RUNMIX 矢野	21:15~21:45 RUNMIX 矢野	21:15~21:45 RUNMIX 矢野	21:15~21:45 RUNMIX 矢野	21:15~21:45 RUNMIX 矢野		
20:30														
21:00														
21:30	21:30~22:00 ポディストレイン 小林													
22:00														
22:30		23:00 CLOSE												

●有料のプログラムです。
プール・ジムエリアのご利用は
閉館時間の20分前に終了となります。

前月からの変更点
⚡
時間・内容・担当
変更

【お知らせ】
プールのコース表は
別紙をご覧ください。
フロント前にて
お配りしております。

- 1. バクフライ
- 2. 背泳ぎ
- 3. 平泳ぎ
- 4. クロール

- 1. クロール
- 2. 背泳ぎ
- 3. 平泳ぎ
- 4. バクフライ

2018年10月~2019年4月まで、以下の日程で須磨学園高校が2~3コース利用します (人数によって変動させていただきます)
【火~金】 19:00~20:30 【土】 18:00~19:30