

2019年 3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	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 10:00~11:00 スクール 10:30~11:00 バビー 10:30~11:00 バビー 10:30~11:00 バビー 10:30~11:00 バビー 10:30~11:00 バビー	10:00~10:45 初級エアロ 園田		10:00~10:45 初級エアロ 園田	10:00~10:45 10:00~11:15 空手 (ジュニア) 専ク子 用1供 ル		10:00~11:15 3 コ ー ス 利 用 可
10:30												
11:00	11:00~11:45 初級エアロ 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		11:00~11:45 初級エアロ 野村	11:00~11:30 水中歩行 矢野	11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI		11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI	11:00~11:45 11:15~12:30 2 コ ー ス 利 用 可		11:00~11:45 ピラティス YOSHI
11:30												
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	12:00~12:45 ピラティス YOSHI		12:00~12:45 ピラティス YOSHI	12:00~12:45 12:15~13:00 AB-ATTACK 前島		12:00~12:45 初級エアロ 山崎
12:30												
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		12:45~13:15 パリーダンスエクササイズ MACO	12:45~13:45 四泳法 佐々木	13:00~13:45 ZUMBA fitness RION		13:00~13:45 ZUMBA fitness RION	12:45~13:15 13:00~14:00 バビー 有料 小林		12:00~13:00 スクール初中級 有料 中原
13:30	13:30~14:15 筋カトレニング 平野	13:40~14:10 アクアダンバル 前島	14:00~14:45 筋カトレニング NEW 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		14:00~14:45 ラテンエアロ 三井	13:10~13:55 リフレッシュヨガ シェリー		13:00~13:45 筋カトレニング NEW 山地
14:00												
14:30	14:25~15:10 ストレッチ 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 小林	14:10~14:40 コツコツスイム リトル		14:05~14:50 ラテンジャズ レナート	13:30~14:00 水泳基本 小林		13:10~13:40 クロール基本 小林
15:00												
15:30												
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	16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児)		15:30~16:30 キッズ バレエ (幼児)	15:30~16:45 3 コ ー ス 利 用 可	16:00~16:45 バレエストレッチ レナート		15:00~15:30 初級エアロ 矢野	15:30~16:45 2 コ ー ス 利 用 可		14:00~14:45 バランスボール NEW 平山
16:30												
17:00	17:05~18:05 ジュニア 新体操 (応用)	17:40~18:55 2 コ ー ス 利 用 可	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)		16:00~16:45 フロアヨガ 金田	16:35~17:50 1 コ ー ス 利 用 可		14:30~15:15 水中バレーボール
17:30												
18:00	18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級)											
18:30												
19:00												
19:30	19:45~20:15 ピラティス 山本	19:30~20:30 スクール初中級 有料 小林	19:15~19:45 初級エアロ 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 20:00~20:30 水泳基本 NEW 前島	19:30~20:30 コ 中 1 学 生		17:00~18:00 マスターズ 西田
20:00												
20:30	20:30~21:15 Balletone HISASHI		21:00~21:45 AB-ATTACK 矢野		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		20:50~21:35 20:50~21:35 週替わり泳法 NEW 前島			
21:00												
21:30	21:30~22:00 ポディストレイン 小林				21:15~21:45 Body-Fighter 前島		21:15~21:45 RUNMLK 矢野					
22:00												
22:30												
	23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		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
NEW
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。

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