

2019年 4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 初級エアロ 園田 | | 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 | | 10:30~11:00 ベビー 丸山 | | 10:30~11:00 ベビー 丸山 | 10:10~11:10 空手 (ジュニア) | 10:00~11:15 スク子用1 供ル | 10:00~11:15 | 10:00~11:15 3 コース 利用 可 |
| 11:00 | 11:00~11:45 初級エアロ 平山 | 11:00~11:30 クロール基本 宮田 | 11:00~11:45 バランスボール 平山 | 11:00~11:30 水中歩行 小林 | 10:55~11:40 初級エアロ 野村 | 11:00~11:30 水中歩行 小林 | 11:00~11:45 骨盤体操 YOSHI | 11:00~11:45 水中歩行 佐々木 | 11:20~12:05 ZUMBA fitness RION | 11:15~12:30 利用 可 2 コース | 11:00~11:45 ピラティス YOSHI | |
| 11:30 | | 11:40~12:40 スクール初中級 有料 | 12:00~12:45 Fit Hula 森川 | 11:40~12:10 コツコツスイム 渡邊 | 11:50~12:35 ボディストレイン NEW 平山 | 11:40~12:10 浮き棒 渡邊 | 12:00~12:45 ピラティス YOSHI | 11:40~12:10 ヒーリングスイム 佐々木 | 12:15~13:00 AB-ATTACK 前島 | 12:45~13:15 ベビー | 12:00~12:45 初級エアロ 山崎 | 12:00~13:00 スクール初中級 有料 |
| 12:00 | 11:55~12:40 初級ステップ 野村 | | | 12:15~12:45 アクアピクス 小林 | 12:45~13:15 パリーダンスエクササイズ MACO | 12:30~13:15 四泳法 佐々木 | 12:00~12:45 ピラティス YOSHI | 12:20~12:50 パタフライ基本 NEW 宮田 | 13:15~14:00 リフレッシュヨガ シェリー | 12:45~13:15 ベビー | 13:00~13:45 筋カトレニング 山地 | 13:10~13:40 背泳ぎ基本 NEW 小林 |
| 12:30 | 12:50~13:20 骨盤美人ヨガ NEW 平野 | 12:50~13:35 水中バレーボール 有料 | 13:00~13:45 カラダメンテナンス YOSHI | 13:00~13:45 スクール初心者 有料 | 13:25~14:10 パワーヨガ 上田 | 13:30~14:00 アクアピクス 前島 | 13:00~13:45 ZUMBA fitness RION | 13:00~14:00 スクール上級 有料 | 14:15~15:00 初級エアロ NEW 平山 | 13:30~14:00 水泳基本 小林 | 13:00~13:45 筋カトレニング 山地 | 13:50~14:20 アクアピクス NEW 前島 |
| 13:00 | | | 14:00~14:45 筋カトレニング 山地 | 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 リトル | 14:00~14:45 AB-ATTACK NEW 前島 | 14:10~14:40 コツコツスイム リトル | 15:15~16:00 フロ-ヨガ NEW 金田 | 14:15~14:45 水中歩行 三好 | 14:00~14:45 Balletone NEW HISASHI | 14:30~15:15 水中バレーボール 有料 |
| 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 | 15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー | 15:00~15:45 リフレッシュヨガ シェリー | 15:30~16:30 キッズ バレエ (幼児) | 15:30~16:35 利用 可 3 コース | 15:00~15:45 太極拳 子 | 15:30~16:35 利用 可 3 コース | 16:00~17:00 チア ダンス (ジュニア) | 15:30~16:45 利用 可 2 コース | 15:00~15:45 リトル | 15:15~17:00 利用 可 4 コース |
| 14:00 | 14:25~15:10 ストレッチ 平山 | 14:15~15:00 四泳法 渡邊 | 16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児) | 16:00~17:00 カワイ体育教室 (幼児) | 16:30~17:30 ジュニア バレエ (小学生) | 16:35~17:45 ス 専ク子 用1 供ル | 16:00~17:00 チア ダンス (ジュニア) | 16:35~17:45 ス 専ク子 用1 供ル | 17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア) | 16:45~17:45 利用 可 1 コース | 17:00~18:00 マスターズ 西田 | |
| 14:30 | | | 17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生) | 17:00~18:00 カワイ体育教室 (小学生) | 17:30~18:45 ジュニア バレエ (アドバンス) | 17:45~18:55 利用 可 2 コース | 17:00~18:00 チア ダンス (ジュニア) | 17:45~18:55 利用 可 2 コース | | 19:00 CLOSE | | |
| 15:00 | | | 19:30~20:15 初級エアロ 窪田 | 19:30~20:15 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 | 19:30~20:15 Balletone HISASHI | 19:30~20:30 水泳基本 中島 | | 19:30~20:30 コ中 1学 生 | | |
| 15:30 | | | 20:00~20:30 水泳基本 西田 | 20:00~20:30 水泳基本 西田 | 20:30~21:00 ボディストレイン 前島 | 20:30~21:15 パワーヨガ 上田 | 20:30~21:15 パワーヨガ 上田 | 20:45~21:30 週替わり泳法 NEW 中島 | | | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 ジュニア 新体操 (基本) | 16:35~17:45 ス 専ク子 用1 供ル | 20:30~21:15 ピラティス 窪田 | 20:30~21:15 ピラティス 窪田 | 21:15~21:45 Body-Fighter 前島 | 21:15~21:45 マスターズ 西田 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:05~18:05 ジュニア 新体操 (応用) | 17:45~18:55 利用 可 2 コース | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:20~19:20 ジュニア HIP HOP (初中級) | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:30~21:15 Balletone HISASHI | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:30~22:00 AB-ATTACK NEW 前島 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | |

●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。

【お知らせ】
前月からのプログラム
内容変更・担当者変更
前月から時間のみ変更

21:00 CLOSE

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