

プラスONEさかた プログラムスケジュール

7月・8月・9月

曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
時刻/場所	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:30	※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は、変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業に変わり同曜日プログラムとなりますので予めご確認ください。							
10:00	マークのプログラムは初心者・初級者の方にも安心してご参加いただけるプログラムです。							
10:30~10:45	はじめてエアロ	いきいき健康体操	エアロ&EX	かんたんエアロ	踏み台昇降運動	エアロ&EX	水中で色々な歩き方・走り方・ジャンプなどさまざまな動きをしながら行うプログラムです。どなたでも参加しやすいプログラムです。	
10:45~11:20	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
11:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
11:30~11:50	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
12:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
12:30~13:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
13:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
13:30~14:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
14:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
14:30~15:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
15:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
15:30	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
16:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
16:30	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
17:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
17:30	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
18:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
19:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
19:30	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
20:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
20:30	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		
21:00	かんたんエアロ	ストレッチヨガ	エアロ&EX	かんたんエアロ	ストレッチ体操	エアロ&EX		

NOBU高橋によるSPECIAL LESSONの日程にしましては、館内に貼ってあるPOP等にてご確認ください。

エアロビの基本的な動作、怪我防止の為に正しい姿勢等を紹介していく入浴プログラムで初めての方最適！

ラテン・FUNK・STEP KICK BOX・エアロ・シェイプ系等担当スタッフによりプログラム内容が変わります。

クロール・背泳ぎの泳法を基本から、練習するプログラムです。

イベント情報

Athleticgym

プライベートスイム
水泳、水中運動などの疑問質問に答えながら、実践練習を行います。泳法練習または、水中運動とご要望に合わせた個人指導を行います。これで悩みは解決！
30分/¥1,080

ストレッチパートナー

究極のリフレッシュストレッチ！！プログラムだけではなかなか伸びない…スッキリしない、腰痛や肩こりでお悩みの方などプラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポート致します。

このクラス チケットが必要です

プログラム開始前時刻60分間のチケット発行となります。ジムカウンターにてチケットをお受け取りください。尚、チケットはプログラム開始10分前に回収いたしますので宜しくお願いします。

【注意・お願い】
プログラム開始10分経過後からの参加は安全上の為、お断りいたしますので予めご了承ください。

《各クラス定員》
ボールストレッチ 15名
ウェーブストレッチ 15名
STEP EX 30 20名
STEP EX 45 20名
踏み台昇降運動 20名

7月 AEROBICS CARNIVAL

swimming

7月・8月 夏休み短期教室

【開館時刻】
月～土 10:00
日・祭日 9:00
【プレイ終了】
月～土 21:00
日・祭日 18:00
【閉館時刻】
月～土 21:40
日・祭日 18:40

プラスワンさかた
Tel 0234-26-1955