

プラスONEつるおか 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			
	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
時刻/場所	<p>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。</p>															
30	<p>20分間フィットネス</p> <p>グルマニウム温浴の効果は？ 大きく分けて、脂肪燃焼・健康効果・エステ効果に分けられます。 一度体内に入ったグルマニウムは24時間後に老廃物と共に体外に排出され、ただ座っているだけでも体内が大掃除されるようなものです。驚くほど“発汗”があり、エアロビクス2時間分と同じ程度のカロリー量を消費すると言われております。新陳代謝が活性化し脂肪燃焼、細胞が活性化されることにより、肌ハリと潤いを与えます。</p>															
10:00	<p>いきいき健康体操 ⑧シェイプ20 ⑨踏み台20 10:30~10:50</p>				<p>ビギナスエアロ (渡会 典代)</p>				<p>ストレッチ ヨーガ (富樫 孝子)</p>				<p>親子コース 幼児コース (有料)</p>			
11:00	<p>1回 ¥648~(回数券好評販売中!!) ※詳しくは3Fメインフロントまでお問い合わせ下さい</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>女性コース (有料)</p>				<p>基本コース 10:30~10:50 キックストレッチ (上野 昌代)</p>			
30					<p>ストレッチャ体操 (渡会 典代)</p>				<p>体力の向上とスピードアップを目指したプログラム。フォーム矯正や制限時間内に泳ぐ練習を行います。パワーアップを目指します。</p>				<p>ストロークをしながらラリーを楽しみたい方を対象としたプログラムです。</p>			
12:00					<p>流水 トレーニング 12:00~12:30</p>				<p>ゲームタイム 初級編 12:10~12:55</p>				<p>ヨガ特有の呼吸法を行いながら、様々なポーズを楽しむリフレッシュプログラムです。</p>			
30					<p>ラリー&ゲーム ゆっくり 12:10~12:55</p>				<p>ゲームタイム 初級編 12:10~12:55</p>				<p>流水教室</p>			
13:00	<p>オリジナルレッスン 13:00~13:45</p>				<p>いきいき健康体操 13:00~13:20</p>				<p>オリジナル レッスン 13:00~13:45</p>				<p>オリジナルレッスン 13:00~13:30</p>			
30	<p>ストレッチ体操 14:00~14:30</p>				<p>チョイスストレッチ 13:30~14:00</p>				<p>RJダンス (地主 律子)</p>				<p>チョイスストレッチ 13:40~14:10</p>			
14:00	<p>水の特性を最大限に生かす為、手にミットをはめて行うプログラム！全身の筋肉をバランスよく鍛えシェイプアップにも効果大！ 初心者の方も安心してご参加頂けます。</p>				<p>PL (有料) 13:30~14:00</p>				<p>ゆるりゲーム 楽しみましょう。</p>				<p>テニス同好会 12:00~14:00</p>			
30	<p>MI ZUNOアクア 14:00~14:30</p>				<p>はじめて スイム 14:00~15:00</p>				<p>イベント情報</p>				<p>四泳法 初級 14:00~15:00</p>			
15:00					<p>Tennis</p>				<p>Athleticgym</p>				<p>ホレータイム 【初級編】 15:10~15:40</p>			
30	<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>8月 集中レッスン ジュニア 集中レッスン</p>				<p>7月 からだそでて短期</p>				<p>ホレータイム 【初級編】 15:10~15:40</p>			
16:00	<p>ラケットボール 同好会 ~多目的Aコート~</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>RJダンス 成人上級 (有料)</p>				<p>キッズ テニススクール (有料)</p>			
30	<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>第3火曜日のみ 地主 律子</p>				<p>7月 8月 短期水泳教室 8月 9月 スクール生 プライベートレッスン</p>			
17:00	<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>体育教室 (からだ そでて)</p>				<p>ボレーを楽しみながらラリーを楽しみたい方を対象としたプログラムです。</p>			
30	<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>児童クラス (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>			
18:00	<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>				<p>ジュニア テニススクール (有料)</p>			
19:00	<p>【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</p>				<p>中学生コース (有料)</p>				<p>中学生コース</p>				<p>中学生コース (有料)</p>			
30	<p>ZUMBA 19:00~19:45</p>				<p>18:00~19:30</p>				<p>かんたんエアロ (有料)</p>				<p>RJダンス (地主 律子)</p>			
20:00					<p>富樫 孝子 19:00~20:00</p>				<p>流水 ウォーキング 19:45~20:30</p>				<p>腰痛コース (有料)</p>			
30					<p>175期テニススクール 開催中!!! 2019年6月2日(日)~8月1日(木)</p>				<p>176期テニススクール 開催予定 2019年8月4日(日)~</p>							
21:00																

プラスワンつるおか
TEL 0235-25-1355

7月・8月・9月

曜日 時刻/場所	木曜日				金曜日				土曜日			
	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
	<p>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。</p> <p>毎月第1週目の木曜日の午前と午後のエアロピクス、チョイスストレッチを休講とさせていただきます。</p>											
10:00												
11:00	エアロピクス (熊谷 ゆりあ) 10:45~11:30		親子コース (有料) 10:30~11:30	終日フリー歩行・フリー遊泳ができます	ピクナースエアロ (渡会 典代) 10:30~11:00			幼児コース (有料) 10:30~11:30	終日フリー歩行・フリー遊泳ができます	オリジナルレッスン 10:30~11:00		
12:00			初級 11:20~11:55		ストレッチ体操 (渡会 典代) 11:10~11:40			マタニティコース (有料) 10:30~12:00				
13:00	エアロピクス (熊谷 ゆりあ) 13:00~13:45		四泳法 上級 12:00~13:00		流水 ウォーキング 12:00~12:30			流水 リラククス 12:30~13:00				
14:00	チョイスストレッチ 13:55~14:25				踏み台20 13:00~13:20							
15:00	KIDS DANCE KIDS (有料) 15:00~16:00				シェイプ15 13:30~13:45			同好会 13:30~14:30				
16:00	KIDS DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30				RJ ダンス (地主 律子) 14:00~15:00							
17:00												
18:00	team KOB SELECTION (有料) 18:00~19:00											
19:00	オリジナルレッスン 19:00~19:30											
20:00												
21:00												

この **クラス** チケットが必要です

プログラム開始時刻前**30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5分前に回収いたしますので宜しくお願いします。

プログラム定員数

【フィットネス系】
STEP30 15名
踏み台20 15名

【ストレッチ・エクササイズ系】
ボールストレッチ 15名

【テニス】
月曜 ラリー&ゲーム ゆっくり (45分) ... 8名
火曜 ゲームタイム【初級編】(45分) 8名
水曜 ストロークタイム【初級編】(35分) ... 8名
木曜 ボレータイム【初級編】(30分) 8名
木曜 初中級 (35分) 8名
金曜 ボール出し&ゲーム ゆっくり (30分) ... 8名
土曜 ストローク基礎編 (30分) 8名
土曜 ストローク応用編 (30分) 8名

※ご予約は予約専用電話のみの受付となります。
TEL 0235-25-1339

【スイミング】
MIZUNO アクア 20名

《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。
尚、プログラム開始時刻5分前のスタジオの開放となりますので宜しくお願い致します。

※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。