

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2024年 4月・5月・6月

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	
<p>ニコマークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！</p>												
9:00												
10:00	映像レッスン 【torcia】 ①10:00～ ②10:45～ ～多目的Bコート～			オリジナル レッスン 10:30～11:15								
11:00				ストレッチ体操 11:30～12:00		ラリー&ゲーム 中級 11:00～12:00			ベーシック ヨガ 上野昌代 10:15～11:15	ラリー&ゲーム 中級 10:15～11:15		
12:00												
13:00	映像レッスン 【torcia】 ①13:00～ ②14:00～ ～多目的Bコート～			ZUMBA 丸山絵美 13:00～13:45								
14:00				RJダンス 地主律子 14:00～15:00								
15:00												
16:00	ラケットボール 同好会 ～多目的Aコート～ 15:00～18:00	ジュニア テニススクール (有料) 15:00～16:00		RJダンス バレエクラス (有料) 地主律子 15:20～16:50								
17:00		ジュニア テニススクール (有料) 16:00～17:00		映像レッスン 【torcia】 ①16:00～ ②16:45～ ③17:30～ ～多目的Bコート～								
18:00		ジュニア テニススクール (有料) 17:00～18:00										
19:00				ストレッチ ヨガ講座 (有料) 19:00～20:00								
20:00				ZUMBA 丸山絵美 19:00～19:45								
21:00												



火曜日 プラスワンつるおか 休館日

日替わりで、エアロビクスやトレーニング・ストレッチの他ヨガやダンスなど様々なプログラムを行います。

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いただけます。

PL (有料) 13:30～14:00
MIZUNO アクア 14:00～14:30

ゲームを楽しみましょう!

ゲームの基本を覚えましょう 初心者OK!

ペアコンディショントレーニング
60分コース / ¥3,300 (税込)～
30分コース / ¥1,650 (税込)～
皆さんの身体に合ったエクササイズ計画をご指導させていただきます。まさに、お客様にオーダーメイドのメニューを作る事ができます。ダイエットや肩こり・腰痛予防緩和したい方、スポーツパフォーマンスの向上など、多種多様なご要望にお応えします。
※担当トレーナーにより料金が異なります。【要予約制】

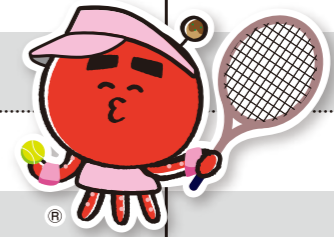
ストレッチパートナー
究極のリフレッシュストレッチ! プログラムだけではなかなか伸びない... スッキリしない... 腰痛や肩こりでお悩みの方など、プラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポートいたします。30分 / ¥1,650 (税込)

ヨガ特有の呼吸法を行いながら様々なポーズを楽しみ、フレッシュプログラムです。

ミスを減らしボールの打ち分けを練習します。

ウォーキング&エクササイズ 12:00～12:45
女性コース (有料) 12:45～14:00

四泳法 初級 14:00～15:00
ポジションを覚えましょう



197期 テニススクール開催!
2024年3月4日(月)～2024年5月29日(水)

営業時間 [月～土] 10:00～21:40
[日・祝日] 9:00～18:40
(プレ終了は閉館の40分前まで)

プール利用時間 [月～金] 12:00～20:00
[土] 10:00～20:00
[日・祝日] 9:00～18:00

プログラムや当館情報はHPからご確認できます!

プラスワンつるおか
TEL.0235-25-1355

※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、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからご確認いただけます。

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2024年 4月・5月・6月

	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	
9:00	マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください！												
10:00	4/4・18・25 5/2・9・16・23 6/6・13・20 DANCE BRUNCH KICK 10:30~11:15 	ポイントの とり方を 練習しましょう ラリー&ゲーム 上級 11:00~12:00			オリジナルレッスン 10:30~11:15 		ポジションを 覚えましょう ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15		リラックスヨーガ (第2・第4土曜日) 佐藤 健志 10:15~11:15 	4/13・27 5/11 6/8・22 ジュニア テニススクール (有料) 10:30~11:30			
11:00	チョイスストレッチ 11:30~12:00 				ストレッチ体操 11:25~11:55 								
12:00													
13:00	エアロビクス 丸山絵美 13:00~13:45 		親子コース (有料) 12:00~13:00 四泳法 上級 13:00~14:00 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・ バタフライの四泳法をより 綺麗に泳ぐことを目的とした プログラムです。四泳法それぞれの フォーム矯正を行います。	プール利用時間 フリー歩行・フリー遊泳できます	4/5・12・19・26 5/3・10・17・24 6/7・14・21・28 DANCE BRUNCH KICK 13:15~14:00 		テニス 同好会 12:15~14:15 	水中ウォーキング 12:00~12:45 	4/13・20・27 5/4・18 6/8・15・29 ちゃむとれ HIP-HOP ちゃんなつ 13:00~13:45		PL (有料) 12:00~12:30		
14:00	ソフト ジャズダンス 佐藤しのぶ 14:00~14:45 				RJダンス 地主律子 14:15~15:15 		水泳同好会 13:30~14:30 		DANCE ちゃむくる 中高生 (有料) 14:00~15:00	ジュニア テニススクール (有料) 14:00~15:00		PL (有料) 13:00~13:30	
15:00		ラリー&ゲーム 初級 14:35~15:35 					ラリー&ゲーム 初級 14:35~15:35 				ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00 		
16:00		映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~	ゲームの 基本を 覚えましょう 初心者OK! 		映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~		ゲームを 楽しみましょう! 		映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~	ジュニア テニススクール (有料) 16:00~17:00			
17:00	DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30		ジュニア テニススクール (有料) 16:50~17:50					クラシック バレエ (有料) 16:30~17:30					
18:00								4/6・13 20・27 5/11・18 6/1・8・15 22・29			中高生コース (有料) 17:30~19:00		
19:00	ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00 		楽しみながら 思いっきり汗を かきましょう 		Dance B-UP (第1・第3金曜日) SEI 18:45~19:30 4/5・19 5/10・17 6/7・21						成人コース (有料) 18:30~20:00		
20:00													
21:00													

現在、一部のプログラムが定員制となっております。

参加希望の方はアスレティックジムカウンターへお越し頂き、参加用紙へ名前の記入をお願いいたします。(朝10:00・昼12:00・夜18:00に参加用紙をご準備いたします)
定員を超えた場合は抽選となりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

【プログラム定員数】

- ◎フィットネス系
 - ・リズムSTEP..... 16名
 - ・STEPエアロ..... 16名
 - ◎ストレッチ・エクササイズ系・ヨガ
 - ・ポールストレッチ..... 15名
 - ・ヨガ/ストレッチ/エクササイズ..... 18名
- ※その他定員制のプログラムがございます。
スタッフへお尋ねください。

◎テニス

- 月曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
- 水曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
- 木曜 ラリー & ゲーム 上級 (60分)..... 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
- 金曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
- 土曜 ラリー & ゲーム 上級 (60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
※1名でのご参加の場合は30分とさせていただきます。

◎スイミング

- ・MIZUNO アクア..... 20名

【注意・お願い】

アスレプログラムについては安全上の為、開始時間を超えてからのプログラム参加を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よろしくお願いたします。

【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。

※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、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認ください。