

SGC SPORTS PLAZA

スタジオ・プール スケジュール

平成22年 7月～

	月		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	スタジオ	プール
10:00														
10:30	10:30-11:30 M&D-I70 (30名) 仲三河 ★★★		10:30-11:30 スッパ (30名) 加藤 (ひ)	10:10-10:55 うきうき体操 加藤 (友)	10:10-10:55 初級者	10:30-11:30 ベリーダンス (30名) 初谷	10:20-10:50 Aピ ムピ ムピ (25名) 吉澤	10:15-11:00 はつらつウォーキング 奥山	10:00-11:00 中級者	10:30-11:15 小豆 (30名) 安部	10:30-11:30 プーナガ (30名) 月岡	10:00-10:45 うきうき体操	10:00-10:45 初級者	
11:00		11:00-11:45 初級者		11:00-11:45 はつらつウォーキング 加藤 (友)	11:00-12:00 中級者 上級者		11:00-11:30 骨盤ダンス (25名) 吉澤	11:15-12:00 アクアピクス 奥山	11:15-12:00 初級者	11:25-12:10 ステップ (22名) 安部 ★★★	11:00-11:45 初級者	11:00-12:00 中級者 上級者	11:15-12:00 アクアピクス 高橋	
11:30			11:45-12:45 マッピ ライ (30名) 加藤 (ひ)			11:45-12:45 I70 (初級) (30名) 高橋 (由) ★★	11:45-12:45 リラクゼーション (30名) 持田			12:20-12:50 肩こり・腰痛改善 (15名) 小野				
12:00	11:45-12:30 はじめてI70 (30名) 仲三河 ★													
12:30														12:30-13:00 はつらつウォーキング
13:00	13:00-13:30 らくらく腹筋10分 (20名) 北林		13:00-14:30 介護予防運動教室 (佐野市委託)	13:30-14:00 アクアミット	13:30-14:30 中級者～上級者	13:00-14:30 介護予防運動教室 (佐野市委託)	13:00-13:45 自力整体 (上半身) (30名) 川原	13:30-14:00 はつらつウォーキング	13:30-14:30 初級者～上級者	13:00-13:30 ロコモ予防体操 (15名) 串田	13:30-14:15 アクアコンディショニング 武馬	13:30-14:30 初級者～中級者	13:00-14:00 FATバレー (30名) 安部 ★★★	13:00-13:45 リフレッシュ体操45 (15名) 慶野
13:30	13:40-14:10 キュー リック ストッチ (15名) 北林	13:30-14:15 はつらつウォーキング 奥山		14:10-14:40 アクアピクス		14:00-14:30 スタートーン	13:50-14:35 自力整体 (下半身) (30名) 川原	14:15-14:45 水中ダンベル						13:10-13:40 アクアピクス
14:00														13:45-14:45 初級者 中級者
14:30														14:30-15:30 初級者～上級者
15:00														14:50-15:20 はじめてクロール
15:30			15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	14:30-16:00 フラダンス (30名) 鈴木 ※隔週レッスン ※別途料金	
16:00	16:00-17:00 こどもバレエ教室 (15名)												15:50-16:50 こども体操教室 (2歳半～4歳)	
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:15-19:15 スタイルジョギング (30名) 持田		18:25-19:25 リトス (30名) 安部			18:20-19:20 ベリーダンス (30名) 堤	18:20-19:20 プーナガ (30名) 藤附			18:20-19:20 骨盤ヨガ 60 (25名) 吉澤			18:15-19:15 自力整体 (30名) 川原	18:30
19:00		19:00-19:30 お気軽アクア		19:00-19:45 初級者 中級者		19:00-19:45 アクアピクス 奥山		19:00-19:45 初級者 中級者		19:00-19:30 水中ダンベル			19:00-20:00 初級者～マスターズ	
19:30	19:25-20:25 リトス (30名) 安部	19:40-20:10 よくばりアクア	19:35-20:35 ヒップホップ (30名) Ki-ma			19:30-20:30 I70 (初級) (30名) 高橋 (琴) ★★	19:30-20:15 カッパヨガ (30名) 森尻 ★★★			19:35-20:35 カッパヨガ (30名) 持田	19:40-20:10 アクアピクス		19:25-20:25 ヒップホップ (30名) 堤	
20:00		20:15-20:45 はじめてクロール		20:00-20:30 水中ダンベル		20:00-20:30 らくらくクロール		20:00-20:30 のんびりウォーキング						
20:30	20:35-21:20 バレトン (25名) 吉澤			20:40-21:10 アクアピクス		20:40-21:40 リーボック マーシャルアーツ (30名) 奥山		20:40-21:10 アクアミット		20:45-21:45 デューク更家式 ウォーキング エクササイズ (30名) 築			20:35-21:35 スッパ (30名) 平沼	
21:00		20:45-21:15 らくらく背泳ぎ	20:45-21:45 スッパ (30名) 平沼											
21:30														
22:00														
22:30														22:30

NEW

注

施設利用 18:30まで

レッスン数
スタジオ 40本
プール 53本
合計 93本

施設利用 22:30まで

23:00 23:00
の時間帯(月～金曜日 15:30～18:30 土曜日14:00～18:00)は、スイミングスクール(子供)にて使用するため、自由水泳(フリーコース)はご利用になれません。予めご了承下さい。
※営業時間 月～土曜日 10:00～23:00(施設利用:22:30) 日曜日 10:00～19:00(施設利用:18:30)
※自由水泳(フリーコース)利用可能時間…月～金曜日 10:00～15:30 18:30～22:30 土曜日 10:00～14:00 18:00～22:30 日曜日 10:00～18:30
※アスレチックジム利用可能時間…月～土曜日 10:00～22:30 日曜日 10:00～18:30
※上記スケジュールは予告なく変更となる場合がございます。