


8月レッスンスケジュール

※代行・祝日等でレッスン時間・内容・担当が変更になる場合がございます。掲示板をご確認ください。

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日										
	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									
10:00	9:15-9:45							9:15-9:45						11:00								
	ホールdeストレッチ スタッフ							マッスルモーニング スタッフ														
11:00	10:15-11:00							10:15-11:00				10:15-11:00		11:00								
	やさしい エアロ 姉川							10:15-11:00 ハタヨガ 重松				10:15-11:00 とべとべラボ 徳田			モーニング ヨガ 錦織	10:15-11:00 ビューティーバレエ CHISATO	10:15-11:00 Foot コンディショニング 永松					
12:00		11:15-11:45						11:15-12:00				11:15-12:00		12:00								
	11:15-12:00 太極拳 梁井(公)	ショートアクア 姉川						11:15-12:00 シェイプダンス アンナ				やさしい アクア 徳田			11:15-12:00 ハタヨガ MAYA	ショートアクア 徳田	エンジョイ エアロ 中野(久)	やさしい アクア 香月	11:15-12:00 ARITALレッスン 有田	スイミング初級 スタッフ	11:15-12:00 I70&トルニング 平岡	やさしい アクア 山根
13:00												12:15-13:00 シェイプダンス アンナ		13:00								
																					12:15-12:45 バランスボールEX スタッフ	
14:00												13:15-14:00		14:00								
	13:15-14:00 ZUMBA 平岡	13:30-14:15 水中健美操 古川						13:15-14:00 やさしい エアロ 徳田				13:30-14:00 らくらくウォーキング ダンスエアロ 中田			13:15-14:00 らくらくウォーキング コアウェーブ 中野(久)	13:30-14:00 らくらくウォーキング ステップ 中田	13:15-14:00 エンジョイ ステップ 中田	13:30-14:15 水中健美操 古川	13:15-14:00 太極拳 小池	13:30-14:00 らくらくウォーキング スタッフ		
15:00												14:15-15:00 パレトン 永松		15:00								
		14:30-15:00 らくらくウォーキング スタッフ						14:15-15:00 スマイル アクア 古川				やさしい ステップ 香月			エンジョイ アクア 中田	14:15-15:00 ハタヨガ 関	スロー アクア 渡辺	ポールdeストレッチ スタッフ	14:30-15:15 やさしい アクア 山根	14:15-15:00 パレトン 永松	14:15-14:45 スイミング入門 スタッフ	
16:00												15:15-16:00 ハタヨガ MAYA		16:00								
		15:15-16:00 スイミング初級 スタッフ						15:15-16:00 シェイプ ラテン 西野				エンジョイ スイミング 香月			15:15-16:00 ピラティス 山下(純)	15:15-16:00 エンジョイ スイミング 小池	15:00-15:45 ZUMBA 平岡	15:15-16:00 やさしい エアロ 中野(久)				
17:00														17:00								
18:00												17:00-17:45 やさしい エアロ 實藤		18:00								
	18:00-18:30							18:00-18:30													17:00-17:45 ファンキー ダンス 中野(久)	
																					18:00-18:45	
19:00												18:00-18:45		19:00								
	18:40-19:25 パワーヨガ 徳田							18:15-19:00 エアロ入門 田中							18:15-19:00 やさしい エアロ 田中							
20:00												19:15-19:45		20:00								
								19:15-20:00 エンジョイ エアロ 大島				19:45-20:30 エンジョイ アクア 山根			18:40-19:25 ミニボール& ストレッチ 田中	19:15-19:45 スイミング入門 スタッフ	19:15-20:00 パワーヨガ 徳田	19:15-19:45 スイミング初級 スタッフ				
		19:45-20:30 エンジョイ アクア 徳田																				
21:00												20:00-20:45 ミットアクア 田中		21:00								
								20:15-21:00 ピラティス 大島							20:30-21:15 やさしいエアロ 中野(久)	20:15-21:00 ボディー シェイプ 徳田	20:00-20:45 水中健美操 古川					
	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									

灰色部分  が変更箇所です。
 レッスンスケジュールはホームページでも
 ご確認いただけます。

レッスン内容一覧

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容	定 員
マッスルモーニング	ストレッチと筋トレを行うクラスです。	25名
バランスボールEX	チビボールやバランスボール使ったエクササイズを行なうクラスです。	25名
ボールdeストレッチ	ストレッチボールを使いコアのアライメントを整えていくクラスです。	25名
Footコンディショニング	セルフコンディショニングとストレッチを行うクラスです。	30名
モーニングヨガ	リラックスしながら柔軟性を高め、身体の深部の筋肉を鍛えるクラスです。	30名
ハタヨガ	ヨガの基本で、ゆったりとした動きにより内面への集中を創りだせるクラスです。	30名
パワーヨガ	身体引き締め効果・心身のリラックス効果を高めるクラスです。	30名
ピラティス	マシンでは鍛えにくい、深部の筋肉を鍛えるクラスです。	30名
エアロ入門	エアロピクスの基本ステップを習得するクラスです。	25名
やさしいエアロ	エアロピクスの基本動作で構成した簡単で分かりやすい初心者クラスです。	25名
エンジョイエアロ	基本ステップにターンなどの動作を組み合わせて動いていく中級者クラスです。	25名
ダンスエアロ	エアロピクスとダンスの動きをミックスしたクラスです。	25名
脂肪燃焼エアロ	十分に体を動かして効率よく脂肪を燃焼させるクラスです。	25名
ポディーシェイプ	様々なツールを使って、各部位のポディーラインを整えるクラスです。	25名
エアロ&トレーニング	基本ステップで楽しめるエアロと身体機能向上のためのトレーニングを行うクラスです。	25名
やさしいステップ	ステップ台での基本動作で、踏み台昇降運動を行うクラスです。	25名
エンジョイステップ	ステップ台での中級ステップで、踏み台昇降運動を行うクラスです。	25名
ステップ&コアトレーニング	ステップ台の基本動作を前半行い、体幹レーニングを後半に行うクラスです。	25名
バレトン	バレエの要素にフィットネスの動作、ヨガの流れを取り入れたクラスです。	30名
ビューティーバレエ	バレエ特有のストレッチと簡単な動きでしなやかな身体づくりを行うクラスです。	25名
ファンキーダンス	テンポのいい曲で、女性らしいダンスステップでファンキーに踊るクラスです。	25名
シェイプダンス	くびれ作りとラテンダンスを組み合わせ、お腹周りの引き締めを行うクラスです。	25名
シェイプラテン	ラテンの動きを取り入れた、ポディーメイキングのクラスです。	25名
コアウェーブ	リズムに合わせて楽しく動き、コアの安定性とくびれ作りを行うクラスです。	30名
ミニボール&ストレッチ	ミニボールを使ったトレーニングとストレッチを行うクラスです。	25名

【スタジオレッスン】

レッスン名	内 容	定 員
太 極 拳	ゆっくりとした呼吸と動作で血液循環を活発にして健康増進をはかるクラスです。	25名
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合したダンスフィットネスエクササイズです。	25名
ARITAレッスン	キックやパンチなどの格闘技の動きを音楽に合わせて行うクラスです。	25名
ヨガ	ヨガの呼吸と基本のアーサナーを行い体の疲労やコリをほくしていくクラスです。	30名
とべとべラボ	簡単な筋トレとエアロを組み合わせたクラスです。	30名

【プールレッスン】

レッスン名	内 容	定 員
らくらくウォーキング	水の浮力や抵抗を生かし、ひざや腰への負担を減らし歩行運動するクラスです。	20名
水中健美操	浮力を生かした運動とゆっくり呼吸で心身共にリフレッシュするクラスです。	20名
ショートアクア	音楽に合わせ、水の浮力や抵抗を感じながら体を動かしていくクラスです。	20名
スマイルアクア	いろんな道具を使い、楽しく筋カトレーニング・有酸素運動を行うクラスです。	20名
スローアクア	いろんな道具を使い、全身をゆっくり・バランスよく筋カトレーニングを行うクラスです。	20名
ミットアクア	手にミットをつけて、より水の抵抗を増やして全身運動を行うクラスです。	20名
やさしいアクア	水中でのエアロピクスで、水の浮力や抵抗を生かした運動を行うクラスです。	20名
エンジョイアクア	水中でのエアロピクスで、ジャンプなど強度の高い動きを行うクラスです。	20名
スイミング入門	水慣れやクロールの浮き方、手回し、バタ足等の練習を行うクラスです。	20名
スイミング初級	クロールの手回し、バタ足、呼吸等の練習を行うクラスです。	20名
エンジョイスイミング	4種目を組み合わせ「楽に・長く泳ぐ」を目標にしていくクラスです。	20名

【 営 業 時 間 】

平日/10:00~22:00 土日祝日/10:00~20:00 毎週火曜日は休館日

(ジム・プール) 平日/21:30まで 土日祝日/19:30まで

(温 泉) 平日/21:50まで 土日祝日/19:50まで

健康増進施設Pitch 佐賀県鳥栖市高田町203-1 TEL 0942-84-7611