

スタジオ・プールレッスンプログラム

※祭日の営業時間は10:00～19:00 ※最終入館時間は閉館60分前。

枠は新規、または、変更のプログラムです。(8月1日より)改訂版

曜日 営業時間	月曜日				水曜日				木曜日				
	10:00～23:00				10:00～23:00				10:00～23:00				
	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール	
10:00												のびっこ 矢野 こぐま 9:50～10:40	
11:00	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野 10:15～11:05			マタニティー 10:10～11:10	さわやかストレッチ &エクササイズ 上野 10:15～10:50	ピラティス 要整理券 相田 10:15～11:15		成人水泳教室 10:10～11:10	コンビネーション エアロ(中級) 上野 10:20～11:20	ストレッチ& スタジオエクササイズ 白井 10:15～10:45			
	お腹すっきり 上野 11:15～11:40			らくらく流水教室 11:15～12:15	バランスボール 相田 11:30～12:00	ベリーダンス TAE 11:25～12:25		いきいき 健康教室 11:15～12:15	ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 11:30～12:00	パーベル20 安部 11:00～11:20	要整理券	らくらく流水教室 11:15～12:15	
12:00	ひめトレ 栗田 11:50～12:10								フォームローラーストレッチ &フットセラピー 山崎 12:10～12:50				
	ストレッチヨガ 岩元 12:20～13:20		水中パレー 12:30～13:20						ダンスストレッチ &リズム ENDA 12:15～13:15			水中パレー 12:30～13:20	
13:00		フラダンス 今田 13:00～14:00							要整理券 ゆりかご 13:00～13:50	ひめトレ 栗田 13:00～13:20			
	パワーヨガ 岩元 13:30～14:00			らくらく流水教室 13:30～14:30		やさしい 太極体操 原田 13:20～14:20			要整理券	ストレッチヨガ 岩切 13:30～14:30		アクアジョイ 白井 13:30～14:00	
14:00				たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50～14:40					腰肩ヒザ 改善教室 13:30～14:30				
		ピラティス 要整理券 相田 14:10～15:10	足腰元気運動 白井 14:30～14:45		スポーツ吹き矢 尾崎 14:40～15:30				要整理券	要整理券			東幼稚園 14:15～15:05
15:00			水中運動 殿島 15:00～15:20						一ツ岡南 友愛 14:30～15:20				
										簡単エアロ 上野 14:40～15:30			
16:00										ボディシェイプ 上野 15:35～16:00			学童C めだか 15:50～16:50
17:00													
18:00				学童D 17:10～18:10									学童D 17:10～18:10
19:00	フォームローラーストレッチ 山崎 18:30～18:50			学童E 育成 18:20～19:20									学童E 育成 18:20～19:20
	はじめてエアロ 上野 19:00～19:30	楽しいダンス 塚元(博道) 19:15～20:15			フォームローラーストレッチ 山崎 19:00～19:20					キッズダンス 半澤 18:20～19:20			
20:00	ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:40～20:10				ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:30～20:00	ボディリセット 要整理券 坂元久美子 19:25～20:05			育成選手 19:15～20:00	ジャギー&コア 半澤 19:30～20:30			
	コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:20～21:10	スローフロー ヨガ EKO 20:25～21:25			コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:10～21:00	ヨガ 坂元久美子 20:15～20:55					ボディリセット 坂元久美子 19:00～19:40 要整理券		
21:00										ZUMBA 坂元久美子 20:40～21:10			
					フォームローラーストレッチ 山崎 21:10～21:30	TRX 要整理券 安部 21:10～21:40		水中パレー 21:00～21:50			かほエクササイズ 尾崎 20:30～21:00		
22:00		パーベル20 遊亀 21:40～22:00											
										ALL OUT!! 藤田 要予約 有料プログラム 21:15～22:00		水中パレー 21:00～21:50	

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※プールスクールの時間帯は、一部コースに制限がありますのでご了承ください。
 ※祝祭日は閉館30分前のプログラムはありませんのでご注意ください。
 ※このプログラム(スタジオ)は館内予告、もしくは予告なしに変更する事があります。
 ※要整理券のレッスンは、レッスン開始15分前よりフロント前にて配布します。
 ※スタジオへの入室は基本10分前、前にレッスンがない場合は15分前となります。

※祭日のフラダンスレッスンは休講になります。

スタジオ・プールレッスンプログラム

※祭日の営業時間は10:00~19:00 ※最終入館時間は閉館60分前。

枠は新規、または、変更のプログラムです。(8月1日より)改訂版

曜日	金曜日				土曜日				日曜日		
	10:00~23:00				10:00~21:00				10:00~19:00		
	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールのスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールのスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールのスクール
10:00	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野			母と子の ふれあい マタニティー	さわやかストレッチ &エクササイズ 上野			学童A 9:50~ 10:50	さわやかストレッチ &エクササイズ 12日・26日 (上野) 5日・19日 (白井) 10:15~10:50		母と子の ふれあい 5日・26日 10:10~ 11:10
11:00	お腹すっきり 上野	スローフロー ヨガ EKO	水中運動 10:45~ 11:00	成人水泳教室 11:15~12:15	チェアエクササイズ 上野			学童B いきいき 健康教室 11:00~ 12:00	らくらくエアロ 上野 12日・26日 11:00~12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 26日 要申込・500円 11:00~12:00	児童A 11:15~ 12:15
12:00	フォームローラーストレッチ 山崎				パレトン TOMO						
13:00	メガダンス チャキーラ						水中パレ 12:20~ 13:10			要整理券	TRX 遊亀 12日・19日 12:15~12:45
14:00	ZUMBA チャキーラ			腰痛ヒザ 改善教室	オリジナルエアロ TOMO			健康太極拳 栗山		5日 Ayaya 中村 文 インストラクター 12:40~13:40 BAILA BAILA 13:50~14:50 メガダンス 15:00~16:00 ヨガ	
15:00	ウェアストレッチ チャキーラ	カホエイ エクササイズ 尾崎		エンゼル 東海幼稚園	ZUMBA TOMO			学童C 14:00~ 15:00		12日 Seacret Lesson 13:15~13:45	
16:00	リセット コンディショニング 藤田			学童C めだか				学童D 育成 15:10~ 16:10		12日 Goo 坂元 久美子 インストラクター 14:45~15:30 パレトン 15:45~16:30 ZUMBA	
17:00	キッズ ヒップホップ ENDA			学童D 17:10~18:10				育成選手 16:10~ 17:00		19日 TAKA 高木 豊大 インストラクター 13:40~14:20 マーシャル 14:30~15:20 オリジナルエアロ (初・中級) 15:30~16:00 ストレッチ	
18:00							スタジオリセー 白井		★8/26 (日) 15:00~16:00★ STRONG by ZUMBA SHOGO		
19:00					ダンベルシェイプ 上野				○内容 高強度のトレーニング方式を採用し、音がシンクロしてくる特殊な構成を用いたテンポトレーニングです。ダンスの要素はなく、格闘技や自重エクササイズ、コアトレーニング、有酸素エクササイズなどの動きで大量のカロリーを消費しレッスンが終わると爽快感で満たされるでしょう。 ○こんな方にオススメ!! ・ストレスを解消したい方 (格闘技に興味のある方) ・音楽に合わせて楽しくエクササイズしたい方 ・身体を効率的に引き締めたい方		
20:00	リトモス KAZU	フリーダンス ENDA		育成選手 19:20~20:00	シェイプアップ エアロ 上野						
21:00	中級エアロ KAZU	ヒップホップ USAKO									
22:00	ホクシング エクササイズ KAZU			★岩盤浴 利用時間 平日 12:00~22:00 土曜 12:00~20:00 祝日・日曜 12:00~18:00 (完全予約制)							

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※プールのスクールの時間帯は、一部コースに制限がありますのでご了承ください。
 ※祝祭日は閉館30分前のプログラムはありませんのでご注意ください。
 ※このプログラム(スタジオ)は館内予告、もしくは予告なしに変更する事があります。
 ※要整理券のレッスンは、レッスン開始15分前より1フロント前にて配布します。
 ※スタジオへの入室は基本10分前、前にレッスンがない場合は15分前となります。

フィットネスクラブ ターザン
 TEL 0982-22-1133 FAX 0982-22-1669
 〒882-0862 延岡市浜町364
<http://www.tarzanclub.jp>
 月/水~金曜日 10:00~23:00
 土曜日 10:00~21:00
 日曜/祭日 10:00~19:00
 休館日 毎週火曜日
 年末年始・お盆・特別休館日