

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。(3月1日より)

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	コンピネーション エアロ(中級) 上野 10:20～11:20	ストレッチ& スタビライゼーション 白井 10:20～10:50		
	お腹すっきり 上野 11:15～11:40			らくらく流水教室 11:15～12:15						パーベル20 坂本 11:00～11:20		
12:00	ひめトレ SAYAKA 11:50～12:20				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			らくらく流水教室 11:15～12:15
	簡単エアロ SAYAKA 12:30～13:00		水中パレー 12:30～13:20		マーシャルピクス 高木 12:40～13:20				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	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	ステップ SAYAKA 13:10～14:00	フラダンス 今田 13:00～14:00		らくらく流水教室 13:30～14:30	中級エアロ 高木 13:30～14:20	やさしい 太極体操 原田 13:00～14:00		要整理券 ゆりかご 13:00～13:50	要整理券 ひめトレ 坂田 13:00～13:20			
		ピラティス 要整理券 相田 14:10～15:10		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	ストレッチヨガ 岩切 13:30～14:30	楽しいダンス 塚元(博道) 13:30～14:30	アクアジョイ 白井 13:30～14:00	
15:00			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	ボディコンディショニング 高木 14:35～15:05		一ツ岡南 友愛 14:30～15:20			足腰元気運動 白井 14:30～14:45	東幼稚園 14:15～15:05
			アクアピクス 坂本 15:00～15:20	要整理券		TRX 高木 15:15～15:45	有料プログラム			簡単エアロ 上野 14:40～15:30		
16:00				学童C めだか 15:50～16:50				学童C 15:50～16:50	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				学童D 17:10～18:10				学童D 17:10～18:10				学童D 17:10～18:10
18:00				学童E 育成 18:20～19:20				学童E 育成 18:20～19:20	キッズダンス 半澤 18:20～19:20			学童E 育成 18:20～19:20
	フォームローラーストレッチ 山崎 18:30～18:50				フォームローラーストレッチ 山崎 19:00～19:20	ボディリセット 坂元久美子 19:25～20:05		育成選手 19:15～20:00		ボディリセット 坂元久美子 要整理券 19:00～19:40	水中運動 殿島 18:30～18:45	
19:00	はじめてエアロ 上野 19:00～19:30				ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:30～20:00				ジャギー&コア 半澤 19:30～20:30	バレト 坂元久美子 19:45～20:25		
	ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:40～20:10	ALL OUT 期間限定 藤田 19:30～20:15	有料プログラム		コンピネーション エアロ(中級) 上野 20:10～21:00	ヨガ 坂元久美子 20:15～20:55						
20:00	コンピネーション エアロ(中級) 上野 20:20～21:10	スローフロー ヨガ EKO 20:25～21:25			フォームローラーストレッチ 山崎 21:10～21:30	燃えよ腹筋 塚元(秀) 21:10～21:40	水中パレー 21:00～21:50		ZUMBA 坂元久美子 20:40～21:10	カネイラエクササイズ 尾崎 20:45～21:25	水中パレー 21:00～21:50	
21:00												
22:00												

※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。(3月1日より)

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 11日・25日 (上野) 4日 (白井) 10:15~10:50		母と子の ふれあい 11日・25日 10:10~ 11:10
11:00	10:15~11:05		水中運動 10:45~ 11:00	10:10~11:10	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 11日・25日 (上野) 11:00~12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 18日 要申込・500円 11:00~12:00	児童A 11:15~ 12:15
12:00	お腹すっきり 上野 11:15~11:40	スローフロー ヨガ EKO		成人水泳教室 11:15~12:15	11:00~12:00						
	フォームローラストレッチ 山崎 11:45~12:00	11:20~12:20									
	メガダンス				パレトン TOMO						
	チャキーラ 12:10~12:50	骨竹踊み& タオルでエクササイズ 岩下			12:10~12:50		水中パレー				
13:00	ZUMBA チャキーラ 13:00~13:40				オリジナルエアロ TOMO						
	ウェーブストレッチ チャキーラ 13:45~14:00			腰痛ヒザ 改善教室	13:00~13:50			健康太極拳 栗山			
14:00	ジャギー&コア 半澤	カホエイ エクササイズ 尾崎		エンゼル 東海幼稚園	ZUMBA TOMO						
	14:10~15:10	14:20~15:00		14:20~15:10	14:00~14:50			学童C 14:00~ 15:00	4日 NORI 日高 重利 インストラクター 12:40~13:40 ファイティングエクササイズ 13:55~14:55 中級エアロ		
	リセット コンディショニング 藤田								11日 SHOGO 長嶺 匠吾 インストラクター 13:40~14:25 初級エアロ 14:40~15:40 ZUMBA 15:55~16:40 ホクシンクエクササイズ		
15:00	15:20~15:50								18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		
16:00				学童C めだか					学童D 育成 15:10~ 16:10		
				15:50~16:50					育成選手 16:10~ 17:00		
17:00											
	キッズ ヒップホップ ENDA			学童D							
	17:10~18:10			17:10~18:10							
18:00											
				学童E 育成				スタビライゼーション 白井			
				18:20~19:20				18:05~18:35			
19:00					ダンベルシェイプ 上野						
					18:50~19:10						
					シェイプアップ エアロ						
				育成選手	上野						
20:00	リトモス KAZU	フリーダンス ENDA		19:20~20:00	19:15~20:15						
	19:30~20:20	19:20~20:20									
21:00	中級エアロ KAZU	ヒップホップ USAKO									
	20:30~21:30	20:30~21:30									
22:00	ホクシンク エクササイズ KAZU										
	21:40~22:20										

- トレーニングの前には必ず血圧を測定し、体調のチェックを行ってください。
- 気分が悪くなったり、苦しくなったらすぐにトレーニングは止めて安静にしてください。
- 体調が悪くなったり、気の進まない日はトレーニングはお止めください。
- トレーニングは健康の維持増進を目的に、無理をせず徐々に行ってください。
- 過度なノルマを課せたり、競争すると障害の原因になりますのでお止めください。
- トレーニングによる疲労が残らないよう、完全休養日を計画的に取りましょう。
- トレーニングの前には必ずウォームアップ、クールダウンを行ってください。
- トレーニング中、こまめに水分の補給をしてください。
- 館内施設の利用上のルールと、インストラクターからの指示に従ってください。

★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)

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>

※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。

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
12/30・12/31・1/1・1/2・1/3・8/13