

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。(5月2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	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	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				いきいき 健康教室	ダンベルシェイブ& お腹すっきり上野 11:30～12:00	ハーベル20 安部 11:00～11:20 要整理券		らくらく流水教室
12:00	ひめトレ 要整理券 深田 11:50～12:10			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			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			11:15～12:15
	ストレッチヨガ 岩元 12:20～13:10		水中パレー			ストレッチ 原田 12:35～13:05 要整理券			ダンスストレッチ &リズム ENDA 12:15～13:15		水中パレー	
13:00	パワーヨガ 岩元 13:20～13:50	フラダンス 今田 13:00～14:00			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			ゆりかご 要整理券 ひめトレ 深田 13:00～13:20			
					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		
14:00								一ツ岡南 友愛	簡単エアロ 上野 14:40～15:30			東幼稚園 14:15～15:05
									ボディシェイブ 上野 15:35～16:00			
15:00			水中運動 数馬 15:00～15:20	要整理券 尾崎 14:40～15:30								
16:00					学童C めだか 15:50～16:50			学童C 15:50～16:50				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				学童D 17:10～18:10
					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
19:00	はじめてエアロ 上野 19:00～19:30	楽しいダンス			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 要整理券 19:00～19:40		
	ダンベルシェイブ& お腹すっきり上野 19:40～20:10	塚元(博道)			ダンベルシェイブ& お腹すっきり上野 19:30～20:00	ボディリセット 坂元久美子 要整理券 19:25～20:05		育成選手 19:15～20:00	ジャギー&コア 半澤 19:30～20:30	水中運動 数馬 19:30～19:45		
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			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				バレトン 坂元久美子 19:45～20:25		
					フォームローラーストレッチ 山崎 21:10～21:30				ZUMBA 坂元久美子 20:40～21:10	カネエクササイズ 尾崎 20:45～21:25		
21:00												
						ALL OUT!! 【期間限定】 要予約 有料プログラム 21:15～22:00	水中パレー 21:00～21:50					水中パレー 21:00～21:50
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。(5月2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 6日・20日 (上野) 27日 (白井) 10:15～10:50		母子の ふれあい 6日・20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 6日・20日 (上野) 11:00～12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 27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 or 安部 6日・20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			
15:00	ウェアストレッチ チャキーラ			エンゼル 東海幼稚園	ZUMBA TOMO			学童C 14:00～ 15:00	6日・27日 Goo 坂元 久美子 インストラクター 14:45～15:30 ZUMBA 15:40～16:20 ボディリセット		
16:00	ジャギー&コア 半澤	カホエイ エクササイズ 尾崎		学童C めだか				学童D 育成 15:10～ 16:10	13日 En 中元 映里 インストラクター 13:40～14:25 パレトン 14:35～15:20 リトモス 15:30～16:15 ZUMBA		
17:00	リセット コンディショニング 藤田							育成選手 16:10～ 17:00	20日 Ayava 中村 文 インストラクター 13:40～14:40 BAILA BAILA 14:50～15:50 メガダンス 16:00～17:00 ヨガ		
18:00	キッズ ヒップホップ ENDA			学童D 17:10～18:10							
19:00				学童E 育成 18:20～19:20	ダンベルシェイプ 上野		スタビライゼーション 白井				
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										

- 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>

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

※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。