

# 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。(11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 ベビー 17日・24日 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		
12:00	ひめトレ 要整理券 深田 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			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 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 深田 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		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		アクアジョイ 白井 13:30～14:00	
14:00		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		たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50～14:40			一ツ岡南 友愛 14:30～15:20					
			水中運動 殿島 15:00～15:20	要整理券 尾崎 14:40～15:30	スポーツ吹き矢 尾崎 14:40～15:30				簡単エアロ 上野 14:40～15:30			足腰元気運動 白井 14:30～14:45	
15:00												東幼稚園 14:15～15:05	
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
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	キッズダンス 半澤 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	ボディリセット 坂元久美子 19:25～20:05	要整理券		育成選手 19:15～20:00	ボディリセット 坂元久美子 19:00～19:40	要整理券	水中運動 殿島 18:30～18:45	
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					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					パレト 坂元久美子 19:45～20:25		
21:00										ZUMBA 坂元久美子 20:40～21:10	かほエクササイズ 尾崎 20:30～21:00		
					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					水中パレー 21:00～21:50
22:00		パーベル20 遊亀 21:40～22:00								ALL OUT!! 要整理券 藤田 有料プログラム 21:20～22:05			

※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。(11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 4日・18日 (上野) 11日・25日 (白井) 10:15~10:50		母と子の ふれあい 4日・11日・25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 4日・18日 11:00~12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 18日 要申込・500円	児童A 11:15~ 12:15
12:00	フォームローラーストレッチ 山崎				バレトン TOMO					TRX 遊亀 4日・18日 12:15~12:45	
13:00	ZUMBA チャキーラ				オリジナルエアロ TOMO		水中パレー		4日 Goo 坂元 久美子 インストラクター 14:45~15:45 ZUMBA 16:00~16:40 ヨガ		
14:00	ウェーブストレッチ チャキーラ			腰痛ヒザ 改善教室 13:30~14:30	ZUMBA TOMO	健康太極拳 栗山		学童C 14:00~ 15:00	11日 TAKA 高木 晋大 インストラクター 13:40~14:10 マーシャルピクス 14:20~15:20 エアロ(初中級) 15:30~16:00 ストレッチ		
15:00	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 14:20~15:10							
16:00	リセット コンディショニング 藤田							学童D 育成 15:10~ 16:10	18日 Eri 中元 映里 インストラクター 12:40~13:20 バレトン 13:30~14:20 リトモス 14:30~15:20 初中級ダンス		
17:00								育成選手 16:10~ 17:00	25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		
18:00	キッズ ヒップホップ ENDA			学童D 17:10~18:10							
19:00						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		学童E 育成 18:20~19:20	ダンベルシェイプ 上野						
21:00	中級エアロ KAZU	ヒップホップ USAKO		育成選手 19:20~20:00	シェイプアップ エアロ 上野						
22:00	ホクシング エクササイズ KAZU										

**《ダイエット効果  
バツグンの食事法》**  
**11月11日(日)11:30~12:30**  
**講師：遊亀竜也・安部昂代**  
**参加費無料(申込必要)**

- 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。

**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

※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。

**★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)