

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)改訂版

曜日 営業時間	月曜日 10:00～23:00				水曜日 10:00～23:00				木曜日 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	プールプログラム	プールのスクール
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				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& スタビライゼーション 白井 10:15～10:45		
12:00	お腹すっきり 上野 11:15～11:40				ポールエクササイズ 相田 11:30～12:00			いきいき 健康教室 11:15～12:15	機能改善教室 安部 11:00～11:20	要整理券		らくらく流水教室
13:00	ひめトレ 深田 11:50～12:10	要整理券			3日・17日・31日 TAKA ホッピングエクササイズ 12:10～12:55	ストレッチ 原田 12:35～13:05	要整理券		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
14:00	初級エアロ Ayumi 13:15～14:00	フラダンス 今田 13:00～14:00			ファンクショナル トレーニング 13:10～13:30	やさしい 太極拳 原田 13:20～14:20	要整理券	ゆるかご 13:00～13:50	フォームローラーストレッチ 13:00～13:20	要整理券	ひめトレ 深田 13:00～13:20	アクアジョイ 白井 13:30～14:00
15:00	ZUMBA Ayumi 14:10～15:10	ピラティス 要整理券 相田 14:10～15:10	水中パレー 12:30～13:20		リラクストストレッチ 13:40～14:10	TRX TAKA 3日・17日・31日 14:30～15:00	要整理券	腰肩ヒザ 改善教室 13:30～14:30	ストレッチャカ 岩切 13:30～14:30		要整理券	東幼稚園
16:00	ハタヨガ Ayumi 15:20～16:05		足腰元気運動 白井 14:30～14:45		10日・24日 武生 メガダンス 12:10～12:55			一ツ岡南 友愛 14:30～15:20	簡単エアロ 上野 14:40～15:30			水中運動 15:20～15:40
17:00				らくらく流水教室 13:30～14:30	中級エアロ 13:00～13:45			学童C めだか 15:50～16:50				学童C めだか 15:50～16:50
18:00				たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50～14:40				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	キッズダンス 半澤 18:20～19:20			学童E 育成 18:20～19:20
20:00	はじめてエアロ 上野 19:00～19:30	スローフロー ヨガ EKO 19:15～20:15			フォームローラーストレッチ 山崎 19:00～19:20	メガダンス Aya 19:00～20:00		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			
21:00	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	パレト 坂元久美子 19:45～20:25		
22:00	コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:20～21:10	楽しい ダンス 塚元博道 20:25～21:25			コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:10～21:00	ストレッチフロア Aya 20:10～20:55			ZUMBA 坂元久美子 20:40～21:10			水中パレー 21:00～21:50
		TRX 要整理券 安部 21:40～22:10			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						

※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。

※祭日のフラダンスレッスンは休講になります。

※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。

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)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								学童A			
11:00	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野 10:15～11:05		水中運動 10:45～11:00	親子のふれあい マタニティー 23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				さわやかストレッチ &エクササイズ 14日・28日(上野) 7日・21日(白井) 10:15～10:50		親子のふれあい 14日・28日 10:10～11:10
12:00	お腹すっきり 上野 11:15～11:40	スローフロー ヨガ EKO 11:20～12:20		成人水泳教室 11:15～12:15	チェアエクササイズ 上野 11:00～12:00			学童B いきいき 健康教室 11:00～12:00	らくらくエアロ 上野 14日・28日 11:00～12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 7日 要申込・500円 11:15～12:15	児童A 11:15～12:15
13:00	メガダンス チャキーク 12:10～12:50	青竹園みみ& タオルでエクササイズ 岩下 12:30～12:55			Stretch Flow &パレトン TOMO 12:10～13:10		水中パレ 12:20～13:10		7日 Qoo 坂元 久美子インストラクター 14:40～15:25 ZUMBA 15:40～16:20 ホテリセット		
14:00	ZUMBA チャキーク 13:00～13:40	ベリーダンス TAE 13:00～14:00		腰肩ヒザ 改善教室 13:30～14:30	オリジナルエアロ TOMO 13:20～14:10		健康太極拳 栗山 13:30～14:30		14日 Eri 中元 映里インストラクター 13:40～14:20 パレトン 14:35～15:15 Eri オリジナルダンス 15:30～16:00 ピラティス		
15:00	ウェーブストレッチ チャキーク 13:45～14:00	ジャギー&コア 半澤 14:10～15:10	カホエイラ エクササイズ 尾崎 14:20～15:00	エンゼル 東海幼稚園 14:20～15:10	ZUMBA TOMO 14:20～15:10			学童C 14:00～15:00	21日 Eri 中元 映里インストラクター 13:40～14:20 パレトン 14:35～15:15 Eri オリジナルダンス 15:30～16:00 ピラティス		
16:00				学童C めだか 15:50～16:50				学童D 育成 15:10～16:10	28日 Eri 中元 映里インストラクター 13:40～14:20 パレトン 14:35～15:15 Eri オリジナルダンス 15:30～16:00 ピラティス		
17:00								育成選手 16:10～17:00			
18:00	キッズ ヒップホップ ENDA 17:10～18:10			学童D 17:10～18:10					<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆新プログラム☆</p> <p>10Minutes (テンミニッツ)</p> <p>1回10分間の超短時間プログラム</p> <p>期間：2/15(月)～3/14(日)</p> <p>時刻：①10:30～ ②14:00～ ③19:00～</p> <p>場所：フリートレーニングエリア</p> <p>※開始15分前にフロントにて整理券をお取り下さい</p> </div>		
19:00				学童E 育成 18:20～19:20			スタビライゼーション 白井 18:05～18:35				
20:00	初中級エアロ KAZU 19:35～20:20	フリーダンス ENDA 19:20～20:20		育成選手 19:20～20:00	ダンベルシェイプ 上野 18:50～19:10						
21:00	中級エアロ KAZU 20:30～21:30	ヒップホップ USAKO 20:30～21:30			シェイプアップ エアロ 上野 19:15～20:15						
22:00	ステップ 初級 KAZU 21:40～22:25										
				★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
 12/30・12/31・1/1・1/2・1/3・8/13