

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。(1月4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			母子の ふれあい ※8日のみ 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				いきいき 健康教室 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			ダンベルシェイブ& 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			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	ひめトレ 坂田 13:00～13:20		
				らくらく流水教室 13:30～14:30	たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50～14:40			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	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		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	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	簡単エアロ 上野 14:40～15:30		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			ボディシェイブ 上野 15:35～16:00		
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				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				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	キッズダンス 半澤 18:20～19:20	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				ダンベルシェイブ& 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		
	ダンベルシェイブ& お腹すっきり上野 19:40～20:10				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						
21:00	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			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	カネエクササイズ 尾崎 20:45～21:25	水中パレー 21:00～21:50	
22:00		パーベル20 遊亀 21:40～22:00										

※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。(1月4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 14日・28日 (上野) 7日 (白井) 10:15～10:50		母と子の ふれあい 14日・28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 14日・28日 (上野) 11:00～12:00	<女性限定> アロマヨガ 右田 14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						
13:00	フォームローラーストレッチ 山崎 11:45～12:00	11:20～12:20			週替わりプログラム 6日・13日・20日・27日 TOMO 12:10～12:50 パレトン 13:00～13:50 オリジナルエアロ 14:00～14:50 ZUMBA		水中パレー 12:20～ 13:10				
14:00	メガダンス チャキーラ 12:10～12:50	寶竹鑑み& タオルでエクササイズ 岩下 12:30～12:55		腰痛ヒザ 改善教室 13:30～14:30			健康太極拳 栗山 13:30～14:30		14日 SHOGO 長瀬 匠吾 インストラクター 13:40～14:25 美ユティ Body Wave 14:40～15:40 ZUMBA 15:55～16:40 ホクシングエクササイズ		
15:00	ZUMBA チャキーラ 13:00～13:40			エンゼル 東海幼稚園 14:20～15:10				学童C 14:00～ 15:00	21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	ウェアストレッチ チャキーラ 13:45～14:00	カホエイ エクササイズ 尾崎 14:20～15:00						学童D 育成 15:10～ 16:10	28日 Goo 坂元 久美子 インストラクター 14:40～15:20 初級エアロ 15:30～16:15 ZUMBA		
17:00	ジャギー&コア 半澤 14:10～15:10			学童C めだか 15:50～16:50				育成選手 16:10～ 17:00			
18:00	リセット コンディショニング 藤田 15:20～15:50			学童D 17:10～18:10							
19:00	キッズ ヒップホップ ENDA 17:10～18:10			学童E 育成 18:20～19:20	ダンベルシェイプ 上野 18:50～19:10	スタビライゼーション 白井 18:05～18:35					
20:00	リトモス KAZU 19:30～20:20	フリーダンス ENDA 19:20～20:20		育成選手 19:20～20:00	シェイプアップ エアロ 上野 19:15～20:15						
21:00	中級エアロ KAZU 20:30～21:30	ヒップホップ USAKO 20:30～21:30									
22:00	ホクシング エクササイズ KAZU 21:40～22:20										

★年末年始のお知らせ★
12月29日(金) 21時までの営業
 ※19時以降のスタジオレッスンは
休講となります
12月30日(土)～1月3日(水)まで休館日
1月4日(木) 12時からの営業

- 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。