スタジオ・プールレッスンプログラム

※祝日の営業時間は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。（4月1日より）改訂版

曜日	月曜日				水曜日				木曜日			
営業時間	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												矢野 こぐま 9:50～10:40
平日のみ 10minite フリートレーニング エリア 10:30～10:40	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 10:30～10:50		さわやかストレッチ &エクササイズ 上原 10:15～10:45	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& エクササイズ 上原 10:15～11:00		
土日祝日休講 11:00	お腹すっきり 上野 11:15～11:40			らくらく流水教室 11:15～12:15	はじめてエアロ 上原 10:50～11:20			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
12:00	ひめトレ 深田 11:50～12:10				ポールエクササイズ 相田 11:30～12:00							
	いろは体操 深田 12:20～12:40		水中バレー 12:30～13:20		ボクシングエクササイズ TAKA 12:10～12:55	ストレッチ 原田 12:25～13:05			ストレッチポール &フットセラピー 山崎 12:10～12:45		水中バレー 12:30～13:20	
13:00	初級エアロ Megu 12:50～13:35	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 TAKA 13:10～13:30			ゆりかご 13:00～13:50 10日・24日 流水リハビリ（休講） 教室 13:15～14:15	ひめトレ 深田 12:55～13:15			
	ZUMBA Megu 13:45～14:45			たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50～14:40	リラックスストレッチ TAKA 13:40～14:10	やさしい 太極拳 原田 13:20～14:20	フィンベルトレーニング 13:40～13:55		ストレッチヨガ 岩切 13:25～14:25		ゆる楽体操 長野 13:30～13:50	
14:00 平日のみ 10minite フリートレーニング エリア 14:30～14:40		ピラティス 要整理券 相田 14:10～15:10				TRX TAKA 要整理券 14:30～15:00	円形バレー・藤本 14:00～14:10				ミラクルアクア30 長野 14:00～14:30	東幼稚園 14:15～15:05
土日祝日休講 15:00	ほぐしストレッチ Megu 14:55～15:25							一ツ岡南 友愛 14:30～15:20	ウォーキングエアロ 初級 岩切 14:35～15:35			
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	ストレッチポール 山崎 18:30～18:50			学童E 育成 18:20～19:20	ストレッチポール 山崎 18:45～19:05			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 長野 19:00～19:30				初中級エアロ Megu 19:15～20:00		アクアスペシャル トレーニング 長野 19:35～20:05	育成選手 19:15～20:00	バレトン 坂元久美子 19:30～20:10	ジャギー&コア 半澤 19:30～20:30		
20:00	リズムボクシング 長野 19:40～20:20		水中バレー 20:00～20:50		ZUMBA Megu 20:10～21:10		ミラクルアクア30 長野 20:15～20:45		ZUMBA 坂元久美子 20:20～21:10		水中バレー 20:00～20:50	
	シンプルエアロ 長野 20:30～21:15	ファットバーン30 伊藤 20:40～21:10			ストレッチポール 山崎 21:20～21:40					ファットバーン30 伊藤 20:40～21:10		
21:00		TRX 要整理券 伊藤 21:25～21:55							リラックスヨガ 坂元久美子 21:20～21:50			
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。

※祝日のフラダンスレッスンは休講になります。
※祝日の月曜日の水中運動は休講になります。

スタジオ・プールレッスンプログラム

※祝日の営業時間は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。（4月1日より）改訂版

金曜日　10:00～23:00

スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール
さわやかストレッチ＆はじめてエアロ 上野 10:15～11:05	スローフローヨガ EKO 11:20～12:20	ミラクルアクア30 長野 10:30～11:00	親と子のふれあいマタニティー 10:10～11:10
お腹すっきり 上野 11:15～11:40		アクアスペシャルトレーニング 長野 11:10～11:40	成人水泳教室 11:15～12:15
ストレッチポール 山崎 11:45～12:00			
メガダンス チャキーラ 12:10～12:50	青竹踏み＆タオルでエクササイズ 岩下 12:30～12:55		
ZUMBA チャキーラ 13:00～13:40			流水リハビリ教室（休講） 13:15～14:15
ウェーブストレッチ チャキーラ 13:45～14:00		フィンベルトレーニング 13:40～13:55	
ジャギー＆コア 半澤 14:10～15:10	カポエイラエクササイズ 尾崎 14:20～15:00	円形バレー・藤本 14:00～14:10	エンゼル 東海幼稚園 14:20～15:10
			学童C めだか 15:50～16:50
キッズヒップホップ ENDA 17:10～18:10			学童D 17:10～18:10
			学童E 育成 18:20～19:20
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
中級エアロ KAZU 20:30～21:30	ヒップホップ USAKO 20:30～21:30		
ステップ 初中級 KAZU 21:40～22:25			

平日のみ　10minite フリートレーニングエリア 10:30～10:40
土日祝日休講

平日のみ　10minite フリートレーニングエリア 14:30～14:40
土日祝日休講

土曜日　10:00～21:00

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
長野 6日・27日 のびのびストレッチとエクササイズ 10:15～11:00 みんなのチェアビクス 11:10～11:55 岩切 13日・20日 ストレッチヨガ 10:15～11:15			学童A 9:50～10:50
			学童B いきいき健康教室 11:00～12:00
TOMO 6日・20日 Stretch Flow ＆ バレトン 12:10～13:10 オリジナルエアロ 13:20～14:10 ZUMBA 14:20～15:10 KINO 13日・27日 エアロ中級 12:10～13:10 パワー 13:20～14:20		水中バレー 12:20～13:10	
	ストレッチヨガ 6日・27日 岩切 13:30～14:30	マスターズ チャレンジ倶楽部 13:15～13:45	
			学童C 14:00～15:00
			学童D 育成 15:10～16:10
			育成選手 16:10～17:00
	ファットバーン30 伊藤 17:15～17:45		
ダンベルシェイプ＆お腹すっきり 上野 18:40～19:10			
シェイプアップエアロ 上野 19:15～20:15			

日曜日　10:00～19:00

スタジオ1	スタジオ2	プールスクール
上原 14日・28日 さわやかストレッチ＆エクササイズ 10:15～10:50 かんたんエアロ 11:00～11:30 長野 7日 のびのびストレッチとエクササイズ 10:15～11:00 かんたんエアロ 11:10～11:55 岩切 21日 ストレッチヨガ 10:15～11:15		親と子のふれあい 7日・21日 10:10～11:10
		児童A 11:15～12:15
ZUMBA Ayumi 7日・28日 Aya 14日・21日 12:30～13:30		
Ayumi 7日・28日 ハタヨガ Aya 14日・21日 メガダンス 13:40～14:40		

2024年 ターザン春の大感謝祭

5月12日（日）開催

●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取りましょう。
●トレーニングの前後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。

☆岩盤浴
営業日：水曜　金曜　日曜
利用時間　平日　　14:00～21:00
祝日・日曜　12:00～18:00

※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。

★年末年始のお知らせ★
●12/28　21:00閉館　　12/29～1/3　年末年始休館
●1/4　　12:00開館

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