

NOAH SPORTS CLUB タイムスケジュール

(2019.1~2019.3)

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ (西村)	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:15~ バレトン	10:30~ やさしい ヨガ	10:10~ ヨガ	10:10~ ピラティス	10:10~ 太極拳	10:10~ 太極拳	10:10~ 太極拳
11:15~ らくらくエアロ	(斉藤)	11:10~ 楽しく エアロ	11:10~ ZUMBA	11:20~ 楽しくエアロ	11:20~ 楽しくエアロ	11:00~ プライベート レッスン
(西村)	(佐藤)	(JUNKO)	(JUNKO)	(東)	(東)	11:30~ 1-3週 週別 2-4週 ZUMBASENTAO
(宮本)	(佐藤)	(五十嵐)	(佐藤)	(東)	(東)	12:00 プライベート レッスン 2-4週目 馬場
13:30~ やさしいヨガ	13:00~ 水慣れスイム (八木橋)	13:00~ 初級バタフライ (石井)	13:00~ ウォーキング (スタッフ)	13:15~ ZUMBA GOLD	13:15~ ZUMBA	13:00~ 1-3週 週別 2-4週 ZUMBASENTAO
	13:40~ 初級クロール (八木橋)	13:40~ 初級平泳ぎ (石井)	13:40~ バタフライ (檜館)	13:40~ バタフライ (檜館)	13:50~ スリム ストレッチ (東)	14:00 プライベート レッスン
	14:10~ ストレッチ (スタッフ)	14:10~ 初級背泳ぎ (石黒)	14:20~ 平泳ぎ (石井)	14:00~ ピラティス ヨガ (佐藤)	14:00~ クロール (檜館)	14:00 プライベート レッスン
	15:00~ 背泳ぎ (石黒)	15:00~ アクアビクス (石井)	15:00~ スイマー (檜館)	15:00~ スイマー (檜館)	15:00 プライベート レッスン	14:00 プライベート レッスン
					17:00 プライベート レッスン	16:00~ 週別
					17:00~ FULL BOX	(週別)
(chiemi)	(東)	(MIKU)	(石井)	(檜館)	(IZUMI)	
18:30~ ヨガ	18:45~ スリム ストレッチ	18:30~ HIP HOP	18:45~ はじめて エアロ	18:45~ はじめて エアロ	18:45~ リラククス 骨盤体操 (馬場)	
	19:00~ 初級クロール	19:00~ ワンポイント	19:00~ 平泳ぎ	19:00~ 平泳ぎ		
	19:45~ ZUMBA	19:45~ ソフト STEP	19:40~ バタフライ (石井)	19:40~ クロール (檜館)		
19:45~ コリオグラフィー 有酸素 (馬場)	(東)	(西村)	(馬場)	(馬場)		

休館日

祝祭日は日曜日の  
タイムスケジュール  
となります。

スタジオレッスンのご案内

名称	強度	時間	内容
はじめて エアロ	★	45	ローインパクト クラス エアロビクスの基本動作を覚えよう!
らくらく エアロ	★★	45	中上級エアロではキツイ方参加してみま しょう!
楽しく エアロ	★★★☆☆	50	中上級クラス エアロビクスを思い切り楽しみましょ う!
かんたん STEP	★★☆	45	ステップ(台)を使った初心者クラス! (要予約 30分前よりジムカウンターにて受付)
ソフト STEP	★★☆	60	ステップ(台)を使って膝に優しく持久力ア ップ(要予約 30分前よりジムカウンターにて受付)
HIP HOP	★★★	60	リズムとり・ストレッチからかんたんな振 付けで踊りを楽しみましょう!
ZUMBA	★★★	60・45	ランダンスのステップを基本とし曲のフ ーズに合わせて動きが変わるダンス フィットネス!
ZUMBA SENTAO	★★★	60	椅子を使い、筋カトレニングとレジスタ ンストレーニングをZUMBAに融合した ダンスフィットネス。(要予約 30分前 よりジムカウンターにて受付)
ZUMBA GOLD	★	30	初心者・シニア向けのZUMBAです。誰 でも参加できる安全で効果的なプロ グラムです。
コリオグラフィー 有酸素	★★★	60	コリオグラフィー(振付)と有酸素を組 み合わせたプログラム。
FULL BOX	★★★☆☆	60	格闘系エクササイズです。シンプル& エキサイティングなプログラムでスト レス解消!!
ヨガ	どなたでも	60 45	全身の柔軟性向上と腰痛・肩こり解 消に最適です!
やさしい ヨガ	どなたでも	60 75	基本の動作をしっかりと押さえる初 級クラス。
ピラティス ヨガ	どなたでも	60	ヨガとピラティスの要素を取り入れ 体の筋肉の持久力向上を目指しま す。
ピラティス	どなたでも	50	姿勢やゆがみなどを正し身体のバ ランスを保つことを目指します。
太極拳	どなたでも	60	ゆったりとした動きでやさしく有 酸素運動と筋持久力アップを行いま す。
リンパ & ボール ストレッチ	どなたでも	30	リンパマッサージで巡りを良くし、 ホールを使うことで関節にかかる負 担を最小限にしながら筋コンディ ショニングとストレッチを行います。
リラククス 骨盤体操	どなたでも	60	骨盤周りをしっかりとほぐし、体 を整えるプログラム。
スリム ストレッチ	どなたでも	50	柔軟性を高めながら、体のライン をきれいに整えていくプログラム。
バレトン	どなたでも	60	バレエのコンディショニングで、筋 力・柔軟性・心と体の融合を得るこ とができるシンプルでイージーな クラス。
ストレッチ	どなたでも	30	大きな筋肉を伸ばして柔軟性向 上、運動前後に最適です!

プールレッスンのご案内

名称	強度	時間	内容
水慣れ スイム	★	30	水の楽しさを知り泳ぎの基本を覚 えるキックまでの初心者クラス!
初級 クロール	★★☆	30	腕を回すところまでの息つぎなし のクロール!
クロール	★★★	30	息つぎからのクラス。クロールを 習得しましょう!
初級 背泳ぎ	★★☆	30	キック~腕を回すところまでのかん たん背泳ぎ!
背泳ぎ	★★★	30	基本練習から様々な練習を行い背 泳ぎを習得しましょう!
初級 平泳ぎ	★★★	30	平泳ぎのキック~プルまでを覚え る初心者クラス!
平泳ぎ	★★★☆☆	30	平泳ぎのコンビネーションを覚え て平泳ぎをマスター!
初級 バタフライ	★★★☆☆	30	バタフライのキック~プルまでを覚 える初心者クラス!
バタ フライ	★★★★	30	リズム良くダイナミックなバタフ ライにチャレンジ!
スイマー	★★★★	30	月別で3泳法をマスター! 1月平泳 ぎ 2月背泳ぎ 3月バタフライ
ワン ポイント	どなたでも	30	泳法を問わずワンポイントアドバ イス致します!
ウォー キング	どなたでも	30	様々な歩き方で腰痛予防やスト レス解消!
アクア ビクス	どなたでも	30	週交替で、アクアミット・ビート 板・アクアダンベルを使い脂肪燃 焼!
プライ ベートル ェッス ン	どなたでも	30	要予約 (個人30分 1,620円 グループ30分2,160円)

ゴルフレッスンのご案内

名称	曜日	時間	内容
ゴルフ レッスン	火水	13:00~ 20:00	ゴルフの基礎からテクニック迄マン ツーマン指導 (要予約 1名30分 1,620円 2名30分 2,160円)

※太極拳は講師の都合により休講になる場合がございます。予めご了承ください  
 ※エアロビクスはレッスン開始後10分以上遅れての入室はご遠慮願います。  
 ※担当インストラクターは予告なしに変更することがございます。ご了承ください。  
 ※ゴルフ・スイミングのプライベートレッスンにはお徳用チケットもございます。  
 ※スイミング・ゴルフグループレッスン(2~4名)の料金は、30分 2,160円となります。  
 ※ゴルフレッスン…インストラクターの都合により時間が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

次回のタイムスケジュール変更予定は、2019.4月です。

