

NOAH SPORTS CLUB タイムスケジュール

(H30.4~H30.6)

	月		火		水		木		金	土		日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10	(西村) 10:15~ バレトン		(石井) 11:00~ enjoy エアロ		(JUNKO) 10:10~ 50 ヨガ		(JUNKO) 10:10~ ピラティス			10:10~ 太極拳		1・3・5週目 週別			
11	11:15~ らくらくエアロ				11:10~ 楽しく エアロ		11:10~ 50 ZUMBA			11:20~ 楽しくエアロ		11:00~ 1・3・5週 週別 2・4週 ZUMBASENTAO	プライベート レッスン		
12	(西村)				(JUNKO)		(JUNKO)		休 館	(東) プライベート レッスン		2・4週目 馬場	11:00 ~ 13:00		
13	(宮本) 13:30~ やさしいヨガ		(佐藤) 13:15~ かんたん STEP	13:00~ 水慣れスイム (八木橋)	(五十嵐) 13:15~ らくらくエアロ	13:00~ 初級バタフライ (石井)	(佐藤) 13:15~ ZUMBA GOLD	13:00~ ウォーキング (スタッフ)		(東) 13:15~ 30 ZUMBA	12:00 ~ 14:00				
14			14:10~ ストレッチ (スタッフ)	13:40~ 初級クロール (八木橋)	14:10~ リンパ&ボールストレッチ	13:40~ 初級平泳ぎ (石井)	14:00~ ピラティス ヨガ (佐藤)	13:40~ バタフライ (檜館)		13:50~ スリム ストレッチ (東)				14:00 ~ 16:00	
15				14:20~ 初級背泳ぎ (石黒)	(五十嵐)	14:20~ 平泳ぎ (石井)		14:20~ クロール (檜館)				15:00 ~ 17:00			
16				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)					16:00~ 週別		
17															
18	(chiemi) 18:30~ 60 ヨガ		(東) 18:45~ スリム ストレッチ	(八木橋) 19:00~ 初級クロール	(MIKU) 18:30~ HIP HOP	(石井) 19:00~ ワンポイント	(石井) 18:45~ はじめて エアロ	(檜館) 19:00~ 平泳ぎ			17:00~ FULL BOX (IZUMI)		(週別)		
19										日	18:45~ リラックス 骨盤体操 (馬場)				
20	19:45~ コリオグラフィー 有酸素 (馬場)		19:45~ ZUMBA (東)	19:40~ 背泳ぎ (八木橋)	19:45~ ソフト STEP (西村)	19:40~ バタフライ (石井)	19:45~ ZUMBA (馬場)	19:40~ クロール (檜館)							
21															

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!
enjoy エアロ	★☆☆	60	初中級クラス 基本動作をやさしくアレンジしてレベルアップ!
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 30	ランダンスのステップを基本とし曲のフレーズに 合わせて動きが変わるラン系フィットネス!
ZUMBA SENTAO	★★	60	椅子を使い、筋カトレー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	75	基本の動作をしっかり押さえる初級クラ 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中 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、ボールを使 うことで関節にかかる負担を最小限ながら 筋コンディショニングとストレッチを行います。
リラックス 骨盤体操	どなたでも	60	骨盤周りをしっかりほぐし、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! 4月平泳ぎ 5月背泳ぎ・6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!
プライベートレッスン	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、H30年7月です。

