

NOAH SPORTS CLUB タイムスケジュール

(2020.1~2020.3)

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ (西村)	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10	10:15~ バレトン		10:30~(70) やさしい ヨガ	10:10~(60) ヨガ	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	11:10~(50) ZUMBA	11:20~ 楽しく エアロ	11:00~ プライベート レッスン
12	(西村)	斉藤	(JUNKO)	(JUNKO)		(東)	2・4週目 馬場
13	(宮本)	(佐藤)	(五十嵐)	(佐藤)		(東)	11:00 13:00
14	13:30~(75) やさしい ヨガ	13:15~ かんたん STEP	13:00~ 水慣れスイム (八木橋)	13:00~ 初級バタフライ (原口)	13:00~ ウォーキング (スタッフ)	13:15~(30) ZUMBA	12:00 14:00
15		13:40~ 初級クロール	13:15~ らくらく エアロ	13:15~ ZUMBA GOLD	13:40~ バタフライ (樽舘)	13:50~ スリム ストレッチ	14:00 16:00
16		14:10~ ストレッチ スタッフ	14:10~ 初級背泳ぎ (石井)	14:00~ ピラティス ヨガ	14:20~ クロール (樽舘)	(東)	15:00 17:00
17		14:20~ 初級背泳ぎ (石井)	14:20~ 背泳ぎ (石井)	14:20~ ピラティス ヨガ	15:00~ スイマー (樽舘)		16:00~ 週別
18	(chiemi)	(東)	MIKU	(石井)		17:00~ FULL BOX	(週別)
19	18:30~(60) 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	19:00~ 平泳ぎ	18:45~ リラックス 骨盤体操	祝祭日は日曜日の タイムスケジュール となります。
20	19:45~ ZUMBA SENTAO	19:45~(60) ZUMBA	19:45~ 背泳ぎ (八木橋)	19:40~ ソフト STEP	19:45~(60) ZUMBA	(馬場)	
21	(馬場)	(東)	(西村)	(馬場)			

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 振り付けで踊りを楽しみましょう!
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。
ZUMBA A	★★★	60・45 30	ダンサーのステップを基本とし曲のルーズに合 わせて動きが変わるダンス系フィットネス!
ZUMBA SENTAO	★★★	60	椅子を使い、筋力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)
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 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。
ボルドブラ	どなたでも	30	体幹を意識したスローな動きで、バラン ス力としなやかさを手に入れましょう!
リラックス 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!
初級スイマー	★	30	月別で3泳法の基礎をマスター! 1月平泳ぎ・2月背泳ぎ・3月バタフ ライ
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	週文管で、アクアミッド・ヒー 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 1,650円 グループ30分2,200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ク迄マンツーマン指 導 (要予約 1名30分 1,650円 2名30分 1,650円)

※レッスン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 2,200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に変更になる場合がございます。ご了承!

次回のタイムスケジュール変更予定は、2020.4月です。

