

sports club [i:z] レッスンスケジュール

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | |
|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|-----|
| 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 |
| 9:30~10:10 体軸エクササイズ 豊里 安夏 | | 9:30~10:00 体幹トレ(初級) 松本 麗美 | | 9:30~10:00 バランスボール 大城 健一 | | 9:30~10:10 フィットネスヨガ 並里 美由紀 | | | | 9:30~11:00 ヨガ 新垣 パトリシア | |
| 10:20~11:30 引き締めステップ & 腹筋 (中級) 大城 健一 <small>※腹筋からの参加OK</small> | | 10:10~11:10 ZUMBA 松本 麗美 | 10:15~10:45 水中歩行 喜舎場 聡 | 10:30~11:30 チャレンジステップ (上級) 平良 和美 | 10:15~10:45 かんたんアクア 大城 健一 | 10:20~11:00 やさしいエアロ 並里 美由紀 | | 10:10~11:10 脂肪燃焼エアロ (中級) 翁長 邦子 | 10:15~10:45 かんたんアクア 喜舎場 聡 | | |
| | | 11:30~12:30 アンチエイジングヨガ MIKA | 10:50~11:50 水泳教室 (初級~中級) 喜舎場 聡 | | | | | | | 11:30~12:30 水泳教室 (上級) 喜舎場 聡 | |
| 13:30~14:00 バランスボール 大城 健一 | | 13:30~14:30 太極拳 山城 忍 | 14:00~14:30 水中歩行 喜舎場 聡 | 13:30~14:10 軸健康体操 豊里 安夏 | | | | 13:30~14:10 ヨガ 松本 麗美 | | 13:00~14:00 ハワイアンフラ (初級~中級) 金城 裕見子 | |
| | 14:15~14:45 初心者水泳教室 喜舎場 聡 | | | | 14:30~15:30 水泳教室 (初級~中級) 喜舎場 聡 | | | 14:15~14:45 かんたんアクア 喜舎場 聡 | | | |
| | 15:00~16:00 水泳教室 (初級~中級) 喜舎場 聡 | | 15:00~16:00 水泳教室 (上級) 喜舎場 聡 | | | | 15:00~15:30 初心者水泳教室 喜舎場 聡 | | 15:00~16:00 水泳教室 (上級) 喜舎場 聡 | | |
| | | 16:30~17:30 アクロバット教室 (有料クラス) 金子 陽子 | | | | | | | | | |
| | | 18:30~19:00 バランスボール 大城 健一 | | | | | | | | | |
| 19:20~20:00 体軸エクササイズ 豊里 安夏 | 19:30~20:30 水泳教室 (初級~中級) 喜舎場 聡 | 19:20~20:20 メリハリステップ (中級) 大城 健一 | | 19:20~20:00 フィットネスヨガ 並里 美由紀 | | 19:20~20:20 ZUMBA HIROMI | 19:30~20:30 水泳教室 (初級~中級) 喜舎場 聡 | 19:20~19:50 バランスボール 大城 健一 | | | |
| 20:10~21:10 骨盤調整ストレッチ 橋本 紅音 | 20:45~21:45 水泳教室 (上級) 喜舎場 聡 | 20:30~21:30 ヨガ 新垣 パトリシア | | 20:10~20:50 やさしいエアロ 並里 美由紀 | 20:30~21:00 かんたんアクア 喜舎場 聡 | 20:30~21:00 ボディバランス HIROMI | 20:45~21:45 水泳教室 (上級) 喜舎場 聡 | 20:00~20:40 エアロボクシング 大城 健一 | | | |
| 施設利用 22:30まで | | | | | | | | | | 施設利用 20:30まで | |
| | | | | | | | | | | 【お問い合わせ】 (098) 863-0898 スポーツクラブ・イーズ | |

★★レッスン参加時の注意事項★★

- 全クラス、ウォーミングアップ終了後の途中参加はケガの原因となりますのでご遠慮下さい。
- レベルの記載が無いクラスは初級クラス(全会員対象)となります。
- 担当インストラクター・レッスン内容は諸事情により予告なしに変更となる場合があります。
- 祝日は20:30以降にレッスン終了となるクラスは全て休講となります。
- アクロバットは子供対象のクラスとなります。
- 「水泳教室」のレベル分けは担当コーチにてご確認下さい。