

レッスンスケジュール表

2023年3月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	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
10:00		流水ウォーキング (末永・久保マ) 9:00~10:00				流水ウォーキング (美央・久保マ) 9:00~10:00		
11:00	フラダンス (木嶋) 10:00~11:00		フリースタイル ダンス (nana) 10:30~ (60)	いきいきクラブ (岸本) 10:00~11:00	ストレッチ (東) 10:20~ (60)		姿勢改善ヨガ (吉野) 10:20~(50)	
12:00	脂肪燃焼エクササイズ& 肩甲骨ストレッチ(南 里) 11:10~(45)				HIIT (東) 11:30~(45)		リラックス ヨガ (東江) 11:20~(60)	
13:00	コアシェイプ (南里) 12:10~(60)	4泳法 (末永) 12:00~ (45) 水中 パレー ボール 開放	太極拳 (片桐) 12:00~(90)	超初級 (久保マ) 12:00~ (45) ベビ ー (60)		くじら (中級) (古賀) 12:00~ (45) 水中 ウォー キング (末永) 12:00~ (60)		超初級 (古賀) 12:00~ (45) スイム マスターズ (岸本) 12:00~ (60) ベビ ー (60)
14:00		Power up swim (岸本) 13:00~ (60)		4泳法 (初級) (岸本) 13:00~ (45) とびうお (上級) (美央) 13:00~ (60)	ナチュラル ヨガ (東江) 13:00~(60)	イージー ・ スイム (久保マ) 13:00~ (45)	ゆるトレ・ストレッチ (三村) 13:00~(50)	初心者 コース (末永) 13:00~ (45) <small>中級・上級の方は参加不可</small>
15:00	Firstbics & conditioning (岩永) 14:00~(60)	(初級~上級)	楽しくエアロ (荒木) 13:45~ (60)					
16:00								
17:00			キッズ HIPHOP (nana)					
18:00		子どもスクール 15:30~20:30	子どもスクール 16:50~17:50 17:50~18:50	子どもスクール 15:30~20:30		子どもスクール 15:30~20:30		子どもスクール 15:30~20:30
19:00			※登録制 ボディメイクⅠ (東) 19:05~(30)				パレエ (misuka) Aクラス 17:00~ Bクラス 17:40~18:55 Cクラス 19:00~20:30	
20:00	ソーシャルダンス 初級(麻生) 19:00~(50)		※登録制 ボディメイクⅡ (東) 19:45~(30)	4泳法 (久保マ) 19:45~ (45)		ソーシャルダンス 上級(麻生) 19:10~(60)	いるか ・ くじら (初・中級) (末永) 19:45~ (45)	
21:00		初心者 コース (古賀) 20:00~ (45)		イージー ・ スイム 上級 (久保マ) 20:30~ (45)	姿勢改善ヨガ (吉野) 20:20~(50)			

- はスクールです。プールは、コース制限、または利用できない時間があります。□
- スタジオ・プールレッスンは更衣室近くの受付簿にご自分の名前を記入後、各レッスンへお入りください。スタジオレッスンは、定員最大13名迄、プールレッスンは定員最大20名迄です。
- マシン・プールは21:30まで利用できます。21:45で閉館します。
- 最終チェックインは閉館時間の30分前迄です。

レッスンスケジュール表

2023年3月

	金曜日		土曜日		日曜日		レッスン難易度	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオレッスン	
10:00		流水ウォーキング (久保マ・美央) 9:00~10:00		子どもスクール 8:00~11:50		子どもスクール 8:00~12:25	脂肪燃焼エクササイズ& 肩こり改善ストレッチ	☆☆
11:00	骨盤調整ヨガ (東江) 10:20~(60)	いきいきクラブ (久保マ・美央) 10:00~11:00					からだほぐし (東) 11:00~ (60)	コア シェイプ
12:00	楽しくエアロ (平島) 11:35~(60)			弱点克服 4泳法 (初級・中級) (岸本) 12:00~(45)			ソーシャルダンス(初級)	☆☆
13:00	ヨガ (平島) 12:45~(60)	くじら (中級) (久保マ) 13:00~ (45)		水中 ウォーキング (久保マ) 12:50~(45)		トライ アスロン クラブ (久保マ) 12:30~ (60)	ソーシャルダンス(上級)	★★☆
14:00	卓球 無料開放 ~15:00		バレエ (misuka)				楽しくエアロ	★★
15:00	音楽に合わせて ストレッチ (東) 15:10~(15)			Aクラス 13:30~14:15 Bクラス 14:20~15:35 強化クラス 15:35~16:05 Cクラス 16:15~17:45	子ども スクール 13:50~ 18:00			Firstbics & conditioning
16:00							HIT I・II ※金曜日登録制	★★★
17:00							HIT (水曜日)	★★
18:00		子どもスクール 15:30~20:30					ボディメイク I・II ※火曜日登録制	★★★
19:00	※登録制 HIIT I (東) 19:05~(30)						ストレッチ	☆
20:00	※登録制 HIIT II (東) 19:45~(30)	イージー スイミング 初・中級 (久保マ) 20:00~ (45)					からだほぐし	☆
21:00		トライ アスロン クラブ (久保マ) 20:30~ (45)					音楽に合わせて ストレッチ	☆
							リラックスヨガ	☆☆
							太極拳	★★
							フリースタイルダンス	☆☆
							ヨガ	☆☆
							骨盤調整ヨガ	☆☆
							姿勢改善ヨガ	☆☆
							ナチュラルヨガ	☆☆
							ゆるトレ・ストレッチ	☆
							プールレッスン	
							トライアスロンクラブ	★★★
							スイムマスターズ	★★☆
							Power up swim (初級~上級)	★★☆
							イージースイミング	★★★
							いるか(初級)・ くじら(中級)	★★
							とびうお(上級)	★★☆
							弱点克服4泳法	★★
							初心者コース ※ 中級・上級の方は参加できません	★
							水中ウォーキング	★
							プールエリア利用可能時間帯一覧表	
							月・水・木曜日	10:00~16:40 19:00~21:30
							火・金曜日	11:00~16:40 19:00~21:30
							土曜日	11:00~19:45
							日曜日	10:00~18:45

月・水・木曜日	10:00~16:40 19:00~21:30
火・金曜日	11:00~16:40 19:00~21:30
土曜日	11:00~19:45
日曜日	10:00~18:45

株式会社 ジャパンエース・スイミングスクール
〒811-2202 福岡県糟屋郡志免町志免3-13-1
TEL 092-936-2223 FAX 092-936-1232

マシン・プールは
19:45まで利用できます。2
0:00で閉館します。

イージースイミングの種目
1週目 バタフライ
2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ
4週目 クロール

マシン・プールは
18:45まで利用できます。
19:00で閉館します。

子どもスクール(月~金)
A15:30~16:40 B16:40~17:50
C17:50~19:00

子どもスクール(土)
M9:30~10:40E10:40~11:50
A13:50~15:00 B15:00~16:10

子どもスクール(日)
A10:00~11:10 B11:15~12:25

マシン・プールは
21:30まで利用できます
21:45で閉館します