



新教室プログラム2024

(5月～)

MizuSpo 水沢スポーツクラブ



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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	スタジオ
10:00開館			契約幼稚園指導 9:45-10:35		契約幼稚園指導 10:20-11:10		契約幼稚園指導 9:45-10:35 10:00-10:50		契約幼稚園指導 10:00-10:50			
11:00	10:30-11:30 みなみスイミング 初級スイムレッスン 佐藤	11:00-12:00 ラテンダンス Mayumi	10:45-11:45 ゆったりスイム& ウォーキング 水スポサロン開催		11:20-12:20 苦手克服 成人水泳教室 千葉	11:00-12:00 エアロビクス Rie	11:30-12:30 W&S(初級) (ウォーキング&スイム) 高橋	10:30-11:30 膝痛腰痛 肩こり改善教室 水スポサロン開催 ~13:00 佐藤	10:45-11:45 ゆったりスイム& ウォーキング 水スポサロン開催 ~13:00 佐藤	11:00-12:00 ストレッチ&HIIT (脂肪燃烧) Yugo		10:30-11:30 太極拳 Iwabuchi
12:00			~13:00 杉山									
13:00		13:00-14:00 体幹トレーニング 高橋		13:00-14:00 ダンベル& コンディショニング 高橋								
14:00	14:15-14:45 ワンポイント 高橋		14:15-14:45 ワンポイントスイム 絹壺		13:45-14:45 W&S(中級) (ウォーキング&スイム) 千葉			13:15-13:45 ステップサーキット 高橋	14:15-15:15 W&Sレッスン (ウォーキング&スイム) 絹壺	13:15-13:45 腰痛・膝痛改善 高橋		
15:00					スイミング スクール							
18:00					18:00-19:00 パラスポーツ教室 千葉							
19:00	スイミング スクール	19:00-20:00 エアロビクス Rie	スイミング スクール	キッズダンス スクール	19:00-20:00 W&Sレッスン (ウォーキング&スイム) 佐藤	キッズダンス スクール	スイミング スクール	19:00-20:00 ストレッチ&HIIT (脂肪燃烧) Yugo	スイミング スクール			
20:00												
20:30開館												

【営業時間】
 月～金曜日 10:00-20:30
 土曜日 10:00-19:30
 日曜日
 (第1～3) 10:00-15:00
 (第4) 10:00-13:00
【休館日】
 カレンダーをご確認ください。

★【れんらくアプリ登録のお願い】
 水沢スポーツクラブからのお知らせメールや、スケジュールをれんらくアプリを通して行っています。入館/退館アプリから確認できますので、まだ登録をしてない方は、早めにご登録をお願いします。
 ★【教室レッスン】・・・有料60分 200円/回 ※フィットネス会員の方が参加できます。
 ★【お友達をご紹介ください。【新企画/単教室会員】・・・4,000円/月 ※特定の教室のみに登録 (フィットネス会員に移行の場合、入会金免除)

【水スポサロン開催】
 (毎週火・木・金曜日 10:30-13:00)
 運動後多目的室でゆっくりお茶しましょう！
 弁当持参もOK！

