

# スタジオ・プールLESSNプログラム

※祝日の営業時間は10:00~19:00 ※最終入館時間は閉館60分前。

枠は新規、または、変更のプログラムです。(6月1日より)改訂版

曜日 営業時間	月曜日				水曜日				木曜日				
	10:00~23:00				10:00~23:00				10:00~23:00				
	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールのスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールのスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールのスクール	
10:00 平日のみ 10minute フロントレニングエア 10:30~10:40 土日祝日休講													
	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野 10:15~11:05		水中運動 10:30~10:50		さわやかストレッチ &エクササイズ 上野 10:15~10:50	ピラティス 要整理券 相田 10:15~11:15			成人水泳教室 10:10~11:10	コンビネーション エアロ(中級) 上野 10:20~11:20	ストレッチ& エクササイズ 上原 10:15~11:00		矢野 こぐま 9:50~10:40
11:00	お腹すっきり 上野 11:15~11:40			らくらく流水教室 11:15~12:15	ボールエクササイズ 相田 11:30~12:00				いきいき 健康教室 11:15~12:15	ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 11:30~12:00			らくらく流水教室 11:15~12:15
	ひめトレ 深田 11:50~12:10				ホッピングエクササイズ TAKA 12:10~12:55	ストレッチ 原田 12:25~13:05				フォームローラーストレッチ &フットセラピー 山崎 12:10~12:45	ダンスストレッチ &リズム ENDA 12:15~13:15		
12:00	いはは体操 深田 12:20~12:40		水中バレー 12:30~13:20		ファンクショナル トレーニング TAKA 13:10~13:30				ゆりかご 13:00~13:50 12日・26日	ひめトレ 深田 12:55~13:15			
	初級エアロ Megu 12:50~13:35	フラダンス 今田 13:00~14:00			リラックスストレッチ TAKA 13:40~14:10	やさしい 太極拳 原田 13:20~14:20			流水リハビリ 教室 13:15~14:15	ストレッチヨガ 岩切 13:25~14:25			
13:00	ZUMBA Megu 13:45~14:45	ピラティス 要整理券 相田 14:10~15:10		たんぽぽ えほんの森 すみれ 13:50~14:40		TRX TAKA 要整理券 14:30~15:00	円形バレー 藤本 14:15~14:25		一ツ岡南 友愛 14:30~15:20	簡単エアロ 上野 14:35~15:25			
	ほぐしストレッチ Megu 14:55~15:25									ボディシェイプ 上野 15:30~15:55			ゆる系体操 長野 13:30~13:50 ミラクルアクア30 長野 14:00~14:30
14:00													東幼稚園 14:15~15:05
15:00													
16:00				学童C めだか 15:50~16:50									学童C めだか 15:50~16:50
17:00													
18:00				学童D 17:10~18:10									学童D 17:10~18:10
19:00	フォームローラーストレッチ 山崎 18:30~18:50			学童E 育成 18:20~19:20									学童E 育成 18:20~19:20
	はじめてエアロ 上野 19:00~19:30	スローフロー ヨガ EKO 19:15~20:15			フォームローラーストレッチ 山崎 18:55~19:15	ボディリセット 坂元 久美子 19:20~20:00	アクアスペシャル トレーニング 長野 19:35~20:05		育成選手 19:15~20:00	キッズダンス 半澤 18:20~19:20			
20:00	ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:40~20:10				ダンベルシェイプ& お腹すっきり上野 19:30~20:00					パレト 坂元久美子 19:30~20:10	ジャギー&コア 半澤 19:30~20:30		
	コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:20~21:10	フィットパ〜ン30 伊藤 20:40~21:10	水中バレー 20:00~20:50		コンビネーション エアロ(中級) 上野 20:10~21:00	リラックスヨガ 坂元 久美子 20:10~20:50	ミラクルアクア30 長野 20:15~20:45			ZUMBA 坂元久美子 20:20~21:10		水中バレー 20:00~20:50	
21:00													
22:00													

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。  
 ※プールのスクールの時間帯は、一部コースに制限がありますのでご了承ください。  
 ※祝日は閉館30分前のプログラムはありませんのでご注意ください。  
 ※このプログラム(スタジオ)は館内予告、もしくは予告なしに変更する事があります。  
 ※要整理券のレッスンは、レッスン開始15分前よりフロント前にて配布します。  
 ※スタジオへの入室は基本10分前、前にレッスンがない場合は15分前となります。

※祝日のフラダンスレッスンは休講になります。  
 ※祝日の月曜日の水中運動は休講になります。

# スタジオ・プールレスンプログラム

※祝日の営業時間は10:00~19:00 ※最終入館時間は閉館60分前。 枠は新規、または、変更のプログラムです。(6月1日より)改訂版

曜日	金曜日				土曜日				日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールプログラム	プールスクール	スタジオ1	スタジオ2	プールスクール
10:00											
平日のみ 10:30~10:40 10:40~11:00	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野		ミラクルアクア30 長野 10:30~11:00	親子の ふれあい マタニティー	さわやかストレッチ &エクササイズ 上野 10:15~10:50				学童A 9:50~ 10:50	さわやかストレッチ &エクササイズ 4日・18日(上野) 11日・25日(上原) 10:15~10:50	親子の ふれあい 4日・18日 10:10~ 11:10
11:00	10:15~11:05			10:10~11:10							
12:00	お腹すっきり 上野 11:15~11:40	スローフロー ヨガ EKO 11:20~12:20	アクアベシセル トレーニング 長野 11:10~11:40	成人水泳教室 11:15~12:15	チェアエクササイズ 上野 11:00~11:45				学童B いきいき 健康教室 11:00~ 12:00	らくらくエアロ 4日・18日(上野) 11:00~12:00 かんたんエアロ 11日・25日(上原) 11:00~11:30	児童A 11:15~ 12:15
13:00	メガダンス チャキーラ 12:10~12:50				TOMO 3日・17日 Stretch Flow & バレト 12:10~13:10 オリジナルエアロ 13:20~14:10 ZUMBA 14:20~15:10				水中バレー 12:20~ 13:10	ZUMBA Ayumi 12:30~13:30	
14:00	ZUMBA チャキーラ 13:00~13:40			流水リハビリ 教室 13:15~14:15	KINO 10日・24日 エアロ中級60 12:10~13:10 パワー60 13:20~14:20				マスターズ チャレンジ倶楽部 13:15~ 13:45	ハタヨガ Ayumi 13:40~14:40	
平日のみ 14:30~14:40 14:40~15:00	ウェーブストレッチ チャキーラ 13:45~14:00								健康太極拳 栗山 13:30~14:30		
15:00	ジャギー&コア 半澤	カホエイラ エクササイズ 尾崎		エンゼル 東海幼稚園 14:20~15:10					学童C 14:00~ 15:00		
16:00											
17:00											
18:00	キッズ ヒップホップ ENDA 17:10~18:10			学童D 17:10~18:10							
19:00											
20:00	初中級エアロ KAZU 19:35~20:20	フリーダンス ENDA 19:20~20:20		学童E 育成 18:20~19:20	ダンベルシェイプ 上野 18:50~19:10						
21:00	中級エアロ KAZU 20:30~21:30	ヒップホップ USAKO 20:30~21:30		育成選手 19:20~20:00	シェイプアップ エアロ 上野 19:15~20:15						
22:00	ステップ 初中級 KAZU 21:40~22:25										

**☆お知らせ☆**

**ターザン公式アプリ始めました**

←QRコードを読み込んで  
アプリをインストール  
して下さい  
※フッシュ通知をONにして  
下さい

※インストール後、アプリ内の  
店舗情報⇒「FITNESS CLUB TARZAN」  
をお気に入り登録お願い致します

- トレーニングの前には必ず血圧を測定し、体調のチェックを行ってください。
- 気分が悪くなったり、苦しくなったらすぐにトレーニングは止めて安静にしてください。
- 体調が悪くなったり、気の進まない日はトレーニングはお止めください。
- トレーニングは健康の維持増進を目的に、無理をせず徐々に行ってください。
- 過度なノルマを課せたり、競争すると障害の原因になりますのでお止めください。
- トレーニングによる疲労が残らないよう、完全休養日を計画的に取りましょう。
- トレーニングの前には必ずウォームアップ、クールダウンを行ってください。
- トレーニング中、こまめに水分の補給をしてください。
- 館内施設の利用上のルールと、インストラクターからの指示に従ってください。

**フィットネスクラブ ターザン**

TEL 0982-22-1133 FAX 0982-22-1669  
〒882-0862 延岡市浜町364  
<http://www.tarzanclub.jp>

月/水~金曜日 10:00~23:00  
土曜日 10:00~21:00  
日曜/祭日 10:00~19:00  
休館日 毎週火曜日  
年末年始・お盆・特別休館日

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。  
※プールスクールの時間帯は、一部コースに制限がありますのでご了承ください。  
※祝日は閉館30分前のプログラムはありませんのでご注意ください。  
※このプログラム(スタジオ)は館内予告、もしくは予告なしに変更する事があります。  
※要整理券のレッスンは、レッスン開始15分前より1フロント前にて配布します。  
※スタジオへの入室は基本10分前、前にレッスンがない場合は15分前となります。  
★年末年始のお知らせ★  
●12/28(水) 21:00閉館 12/29(木)~1/3(火) 年末年始休館  
●1/4(水) 12:00開館