

スタジオ・プールレッスンプログラム

※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 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 10:00~10:40 10:15~11:05	さわやかストレッチ &はじめてエアロ 上野		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	ピラティス 要整理券 相田		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	ストレッチ& エクササイズ 上原		矢野 こぐま 9:50~10:40
11:00	お腹すっきり 上野			らくらく流水教室	ボールエクササイズ 相田			いきいき 健康教室	ダンベルシェイプ& お腹すっきり 上野			らくらく流水教室 11:15~12:15
12:00	ひめトレ 深田			11:15~12:15	ホッピングエクササイズ TAKA	ストレッチ 原田			フォームローラーストレッチ &フットセラピー 山崎	ダンスストレッチ &リズム ENDA		
13:00	初級エアロ Megu	フラダンス 今田	水中バレー 12:30~13:20		ファンクショナル トレーニング TAKA			ゆりかご 13:00~13:50 12日・26日	ひめトレ 深田			
14:00	ZUMBA Megu	13:00~14:00		たんぽぽ えほんの森 すみれ	リラックスストレッチ TAKA	やさしい 太極拳 原田		流水リハビリ 教室	ストレッチヨガ 岩切		ゆる楽体操 長野	
平日のみ 14:00~14:45 14:10~15:10	13:45~14:45	ピラティス 要整理券 相田		13:50~14:40		TRX TAKA 要整理券	円形バレー 鷹本 14:15~14:25	13:15~14:15			ミラクルアクア30 長野	東幼稚園 14:00~14:30
15:00	ほぐしストレッチ Megu	14:10~15:10						13:30~14:15	14:35~15:25			
16:00				学童C めだか				14:30~15:20	ボディシェイプ 上野			学童C めだか 15:50~16:50
17:00												
18:00				学童D 17:10~18:10								
19:00	フォームローラーストレッチ 山崎		学童E 育成		フォームローラーストレッチ 山崎			学童D 17:10~18:10				学童D 17:10~18:10
19:00	はじめてエアロ 上野				フォームローラーストレッチ 山崎	ホテリセット 坂元 久美子		学童E 育成	キッズダンス 半澤			学童E 育成 18:20~19:20
20:00	スローフロー ヨガ				ダンベルシェイプ& お腹すっきり 上野	19:20~20:00	アクアスペシャル トレーニング 長野	18:20~19:20				
20:00	EKO 19:15~20:15							育成選手 19:15~20:00	パレト 坂元久美子	ジャギー&コア 半澤		
21:00	コンビネーション エアロ(中級) 上野	水中バレー 20:00~20:50			コンピネーション エアロ(中級) 上野	リラックスヨガ 坂元 久美子	ミラクルアクア30 長野		19:30~20:10		水中バレー 20:00~20:50	
21:00	20:20~21:10	20:40~21:10							ZUMBA 坂元久美子			
22:00	21:25~21:55				フォームローラーストレッチ 山崎				20:20~21:10	20:40~21:10		

※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	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	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。

★岩盤浴
営業日:水曜 金曜 日曜
利用時間 平日 14:00~21:00
祝日・日曜 12:00~18:00
(完全予約制)

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