

MON 月曜日		TUE 火曜日		WED 水曜日		THU 木曜日		
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10:00		1015 ~ 10:45						10:00
:30	10:30 ~ 11:30	青竹体操 大嶋						:30
11:00	NOC のんびりスイム 石岡	11:00 ~ 11:45			11:00 ~ 11:45		11:00 ~ 12:00	11:00
:30		骨盤体操 大嶋			水中ウォーキング 品田		レベルアップスイム (有料)定員10名 品田	:30
12:00								12:00
:30								:30
13:00	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:00 ~ 13:45		13:00 ~ 13:45		13:00
:30	PTによる スペシャルレッスン (有料)定員10名	フロア エクササイズ45 下山		かんたんエアロ 能登		パワーヨガ 大嶋		:30
14:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 14:45	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 14:30		14:00
:30	かんたんHIPHOP UKI	ヘア・ストレッチ(有料) 菊地	NOC のんびりスイム 石岡	スタイルヨガ 小林		らくらくストレッチ 本多		:30
15:00	15:00 ~ 15:45		14:45 ~ 15:30		14:30 ~ 15:00			15:00
:30	ピラティス 中村		水中ウォーキング 石岡		パーソナルスイム(有料) 藤本・品田 定員1名ずつ			:30
16:00					パーソナルスイム(有料) 藤本・品田 定員1名ずつ			16:00
:30					15:00 ~ 15:30			:30
17:00								17:00
:30								:30
18:00								18:00
:30	18:30 ~ 19:00	18:45 ~ 19:30		18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:30	18:45 ~ 19:30		:30
19:00	19:00 ~ 19:45	パワーヨガ 藤井		はじめてエアロ 小田垣	ワンポイントスイム (有料)定員10名 藤本	STEP 瀧澤		19:00
:30	はじめてHIPHOP UKI	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00		19:45 ~ 20:30		:30
20:00		ZUMBA 松井	はじめて平泳ぎ 品田	ピラティス 小田垣		脂肪燃焼エアロ 柳沼		20:00
:30		20:45 ~ 21:15	はじめてバタフライ 品田	20:15 ~ 21:00				:30
21:00		アロマストレッチ 飴谷	20:00 ~ 20:30	スタイルヨガ 本木				21:00
:30								:30

一ヶ月間できれいに泳ぐことを目標に練習します。  
定員10名  
有料525円/1回

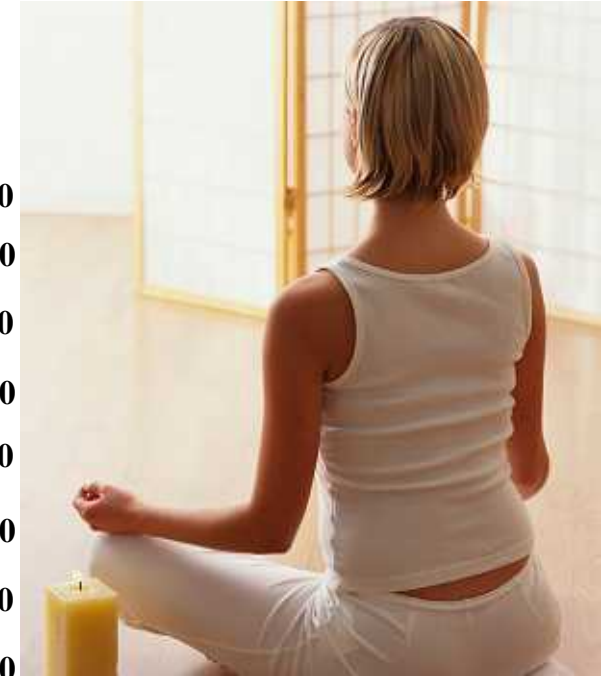
マンツーマンのストレッチ  
14:00、14:15、14:30  
定員1名 料金1,575円/15分

一ヶ月間できれいに泳ぐことを目標に練習します。  
定員10名  
有料525円/1回

パーソナルトレーナー佐藤が行うコンディショニング系の1回525円の有料レッスンです。  
毎月テーマを決めてその目的を達成する為のエクササイズを行います。  
9月のテーマは「肩周りのセルフコンディショニング」です。肩凝りにお悩みの方はぜひ参加してみてください

2010.9 Lesson Schedule

FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日	
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00					
10:30					
11:00	11:00 ~ 11:45	11:00 ~ 11:45			
11:30	スタイルヨガ 本木	機能活性ストレッチ 飴谷			
12:00					
12:30					
13:00	13:00 ~ 13:45				
13:30	はじめてエアロ 松井	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:15	
14:00	14:00 ~ 14:45	入門太極拳 似鳥		スタイルヨガ yuka	
14:30	スリムディスク 菊地	14:30 ~ 15:15		14:30 ~ 15:00	
15:00	15:00 ~ 15:45	パワーヨガ 小林	パーソナルスイム(有料) 飴谷 定員1名	らくらくストレッチ 本多	
15:30	リンパフィットネス 谷口		パーソナルスイム(有料) 飴谷 定員1名		
16:00			15:00 ~ 15:30		
16:30		全くの初心者から、ずっと伸び悩んでいる方まで、徹底的なマンツーマン指導で請け負います！水を使ったコンディショニングも行います！			
17:00					
17:30				17:15 ~ 17:45	
18:00				シェイプトレーニング 泉	
18:30	18:30 ~ 19:15	18:30 ~ 19:00		18:00 ~ 18:30	
19:00	HIPHOP UKI	美・KO・TU BODY 飴谷	19:00 ~ 19:30	スリムディスク 泉	
19:30	19:30 ~ 20:15		はじめてクロール 品田		
20:00	ZUMBA 麻田		はじめて背泳ぎ 品田		
20:30	20:30 ~ 21:15		19:30 ~ 20:00		
21:00	スタイルヨガ yuka				
21:30					



レッスンの参加について  
 レッスン開始10分以上経過後のご参加は、怪我につながる恐れがございますのでご遠慮ください。  
 レッスンは予約制です。フロントにてお申し込み下さい。  
 (電話予約可：前月25日10:00から予約開始)  
 スタジオレッスンの定員は15名です。  
 (一部定員10名)  
 有料レッスンについて  
 ワンポイントスイム・レベルアップスイムは1回、1時間、定員10名で525円となります。  
 パーソナルスイムは1回、30分、マンツーマンレッスンで3,675円となります。  
 ペア・ストレッチは、1回、15分、マンツーマンでのストレッチで、1,575円となります。  
 必ずご予約の上レッスンに参加して下さい。

今月の休館日  
 9月20日(月)

スポーツクラブNAS ロイトン倶楽部  
 札幌市中央区北1条西11-1 ロイトン札幌5階 TEL:011-207-3320  
 【営業時間】  
 ・月～土曜日 10:00～22:00  
 ・日・祝祭日 10:00～20:00  
 【休館日】 第3月曜日