

ダッシュスポーツクラブ新津 10月～12月版 レッスン スケジュール

各 15 分
ショートレッスン
のご案内

- ・おはよう体操 一日を元気に過ごすためのゆったりとしたストレッチ。
- ・さわやか体操 朝の疲れを取りながら、午後へ向けて体調を整えよう！
- ・りらっくす体操 仕事で疲れの溜まった体の緊張をほぐしましょう。
- ・すっきりストレッチ 1日の疲れを取りましょう。次の日に向けてリフレッシュ。

～有料プログラム～

★有料レッスン・パーソナルスイム	45分	3,000円	(予約制)
★有料レッスン・パーソナルトレーニング・ストレッチ	30分	2,000円	(予約制)
★貸出タイム(スタジオレンタル料金)			
		会員	会員外
	30分	1,500円	3,000円
	60分	3,000円	6,000円

日	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10:00	プール NEW のりのり アクア 佐藤のり子	プール ヘビー スイミング ファット バーニング 藤田明美	プール NEW 水泳教室 初・上級 初 関谷和明 上 鈴木孝行	プール ヘビー スイミング ボディ コンディショ ニング 星 亜希子	プール 水泳教室 初・中・上 初 鈴木孝行 中 川上良夫 上 関谷和明	プール NEW 子ども スイミング スクール 10:15-10:30 おはよう体操 10:30-11:15 10:30-11:30 おはよう体操 11:15 1.佐藤美和子 2.藤田明美 3.藤本浩司 4.佐藤美和 5.佐藤美和
10:15-11:00	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 エアロ 体操 大野陽子	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 フィット バーニング 藤田明美	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 ミドル エアロ 佐藤美和	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 ボディ コンディショ ニング 星 亜希子	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 ★有料★ 子ども バレエ教室 (別途有料) 木村謙子	スタジオA おはよう体操 10:15-10:30 10:30-11:15 おはよう体操 10:30-11:30 運営リエアロ 11:15 1.佐藤美和子 2.藤田明美 3.藤本浩司 4.佐藤美和 5.佐藤美和
11:00	スタジオB 11:30-12:15 曜日変更 腰痛改善 体操 梨本 梓	スタジオB 11:30-12:15 フォームラー	スタジオB 11:30-12:15 筋トレ パラソポール 須貝祐太	スタジオB 11:30-12:15 11:30-12:30 かんたん エアロ 土田円香	スタジオB 11:30-12:15 11:30-12:30 ★有料★ 子ども バレエ教室 (別途有料) 木村謙子	スタジオB 11:30-12:30 イベント 講演会 など <不定期>
11:30	ジム 11:30-12:15 曜日変更 腰痛改善 体操 梨本 梓	ジム 11:30-12:15 フォームラー	ジム 11:30-12:15 筋トレ パラソポール 須貝祐太	ジム 11:30-12:15 11:30-12:30 かんたん エアロ 土田円香	ジム 11:30-12:15 11:30-12:30 ★有料★ 子ども バレエ教室 (別途有料) 木村謙子	ジム 11:30-12:30 イベント 講演会 など <不定期>
12:00	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫
12:30	12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫	12:30 12:40-13:25 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 鈴木孝行 川上良夫
13:00	13:00-13:45 クロール マスター しよう 秋山 樹	13:00-13:45 サルサ ダンス 石川美奈子	13:00-13:45 シェイプアップ アクア 福島美月	13:00-13:45 フィットネス ヨガ 高橋麻里子	13:00-13:45 和らぎヨガ スタッフ	13:00-13:45 サポート 測定 (予約制) スタッフ
13:30	13:00-13:45 クロール マスター しよう 秋山 樹	13:00-13:45 サルサ ダンス 石川美奈子	13:00-13:45 シェイプアップ アクア 福島美月	13:00-13:45 フィットネス ヨガ 高橋麻里子	13:00-13:45 和らぎヨガ スタッフ	13:00-13:45 サポート 測定 (予約制) スタッフ
14:00	14:00-14:45 初・中級 ステップ 佐藤美和子	14:00-14:45 ラテン エアロビクス 北村恵美子	14:00-14:45 ZUMBA 下村陽子	14:00-14:45 ヤンバル ボール 須貝祐太	14:00-14:45 子ども スイミング スクール 梨本 梓	14:00-14:45 イベント 講演会 など <不定期>
14:45	14:00-14:45 初・中級 ステップ 佐藤美和子	14:00-14:45 ラテン エアロビクス 北村恵美子	14:00-14:45 ZUMBA 下村陽子	14:00-14:45 ヤンバル ボール 須貝祐太	14:00-14:45 子ども スイミング スクール 梨本 梓	14:00-14:45 イベント 講演会 など <不定期>
15:00	15:00-16:00 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 須貝祐太	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓	15:00-15:45 クエイク エクササイズ 須貝祐太	15:00-15:45 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 須貝祐太	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓
15:00	15:00-16:00 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 須貝祐太	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓	15:00-15:45 クエイク エクササイズ 須貝祐太	15:00-15:45 ★有料★ パーソナル トレーニング (予約制) 須貝祐太	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓	15:00-15:45 ヘルシーコン ディショニング 梨本 梓
16:00	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 アルビ レックス チア リーダーズ スクール JR	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
16:00	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 アルビ レックス チア リーダーズ スクール JR	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	16:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
17:00	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
17:00	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	17:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
18:00	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
18:00	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30	18:00 ★有料★ 貸出タイム 17:30
19:00	19:00-19:45 育成 Balletone 岡 千裕	19:00-19:45 育成 ロー インパクト 佐藤のり子	19:00-19:45 育成 青春コンディ ショニング 梨本 梓	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子
19:00	19:00-19:45 育成 Balletone 岡 千裕	19:00-19:45 育成 ロー インパクト 佐藤のり子	19:00-19:45 育成 青春コンディ ショニング 梨本 梓	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子	19:00-19:45 育成 フラダンス 大川洋子
20:00	20:00-21:00 選手 スタイル★ コンタクト 星 亜希子	20:00-21:00 選手 骨盤体操 佐藤のり子	20:00-21:00 選手 ファイティング シェイプ GEN	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子
20:00	20:00-21:00 選手 スタイル★ コンタクト 星 亜希子	20:00-21:00 選手 骨盤体操 佐藤のり子	20:00-21:00 選手 ファイティング シェイプ GEN	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子	20:00-21:00 選手 初級Plus 中級マスターズ 丸山千尋 中 下村陽子
21:00	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ
21:00	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:00-21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ
22:00	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ
22:00	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ	21:30 サポート 測定 (予約制) スタッフ

木曜日の水泳
教室、初級・
中級・上級に
関しましては
お一人様
ワンレッスンで
お願いします！

※毎週月曜日は休館日になります。
※レッスン内容や担当者は都合により
変更する場合がございます。
※詳しい内容はスタッフまでお気軽に
お声をお掛けください。

- 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を止めて安静にしてください。
- 体調が悪くなったり、気分がす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。
- トレーニングの前後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。