ダッシュスポーツクラブ新津 6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

火 TUESDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00 14:45 全コースこども専用時間です 19:00 20:00 選手 21:30	10:30–11:15 のりのりアクア 佐藤のり子 11:30–12:30 レッツマスターズ 鈴木孝行（講師変更） 13:00–14:00 クロールマスターしよう 鈴木孝行 15:00 こどもスイミングスクール 18:45 18:45 育成 20:00	10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:15 エアロ体操 大野陽子 11:30–12:30 やさしいバレエ 内堀照子 12:45–13:00 さわやか体操 13:00–13:45 Body Line 佐藤美和子 14:00–14:45 初・中級ステップ 佐藤美和子 14:45 こども体操ルーム 18:45 19:00–19:45 Balletone 岡　千裕 20:00–21:00 センターコンディショニング 堀井美由紀	11:30–12:15 かんたんエアロ 土田円香（曜日変更） 15:00–16:00 ヨガレッチ KAZUMI 16:00 ★有料★貸出タイム 17:30 18:45–19:00 りらっくす体操 19:00–19:45 シェイプエアロ 堀井美由紀（スタジオ変更） 20:00–21:00 スピードボール サークル代表 西丸聡	13:00–14:00 カウンセリング（予約制） スタッフ 15:15–16:00 アクトナウ 駒野恵里菜（講師変更） 20:00–21:00 サポート測定（予約制） スタッフ

水 WEDNESDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00 11:30 全コース水泳教室 12:30（講師変更） 14:45 全コースこども専用時間です 19:00 20:00 選手 21:30	10:15–11:15 ベビースイミング 11:30–12:30 水泳教室初・中級 初 鈴木孝行 中 鈴木裕也 12:40–13:25 ★有料★パーソナルスイム（予約制） 鈴木裕也 鈴木孝行 13:30–14:30 レインボー水中運動 北村恵美子 15:00 こどもスイミングスクール 18:45 18:45 育成 20:00	10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:15 ファットバーニング 藤田明美 11:30–12:30 太極拳 北村恵美子 12:45–13:00 さわやか体操 13:00–13:45 サルサダンス 石川美奈子 14:00–14:45 ラテンエアロビクス 石川美奈子 14:45 こども体操ルーム 18:45 18:45–19:30 ローインパクト 佐藤のり子 19:45–20:45 骨盤体操 佐藤のり子	11:30–12:00 ヘルシータイム 駒野恵里菜 イベント 講演会 など ＜不定期＞ 15:00–15:45 いきいき体操 駒野恵里菜（曜日変更） 16:00 アルビレックスチアリーダーズスクールJR 19:00	10:30–11:15 アクトナウ 駒野恵里菜（講師変更） 13:00–14:00 サポート測定（予約制） スタッフ 19:00–19:30 ★有料★パーソナルトレーニング 須貝祐太 20:00–21:00 カウンセリング（予約制） スタッフ

木 THURSDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00 10:30 全コース水泳教室 11:30（講師変更） 14:45 全コースこども専用時間です 19:00 20:00 選手 21:30	10:30–11:30 水泳教室初・中級 初 渡辺卓視 中 鈴木孝行 11:45–12:45 水泳教室上級 川上良夫 13:00–13:45 シェイプアップアクア 三富幸 15:00 こどもスイミングスクール 18:45 18:45 育成 20:00	10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:15 ミドルエアロ 佐藤美和 11:30–12:30 ガルデラリニュ 三富幸 12:45–13:00 さわやか体操 13:00–13:45 ピラティス 岩村増美 14:00–14:45 ZUMBA 林美紗 14:45 こども体操ルーム 18:45 18:45–19:45 ダンスエアロ 佐藤のり子 20:00–21:00 ファイティングシェイプ GEN 21:00–21:15 すっきりストレッチ	11:30–12:00 体幹トレーニング 梨本梓（NEW） 15:00–15:45 ウエイトバランスエクササイズ 須貝祐太（曜日変更） 16:00 ★有料★貸出タイム 17:30 19:00–19:45 週替わりレッスン 1・3.高橋麻里子 2・4・5.土田円香 20:00–20:45 Hip Hop 菊池一成 20:50–21:50 ★有料★ヒップホップ（別途有料）	13:00–13:30 ★有料★パーソナルトレーニング（予約制） 須貝祐太 14:00–15:00 カウンセリング（予約制） スタッフ 20:00–21:00 カウンセリング（予約制） スタッフ

金 FRIDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00 14:45 全コースこども専用時間です 19:00 21:30	10:15–11:15 ベビースイミング 11:30–12:15 アクア笑タイム 山宮栄 12:40–13:25 ★有料★パーソナルスイム（予約制） 関谷和明 13:30–14:30 健康コース 丸山千尋 15:00 こどもスイミングスクール 18:45 18:45 育成 20:00 20:00–20:45 水泳教室 ク・背 関谷和明 バ・平 川上良夫（NEW） 20:45–21:30 アクア45 マスターズ45 スタッフ	10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:15 ボディコンディショニング 諏方由紀恵 11:30–12:30 ふだん着のバレエ 木村識子 12:45–13:00 さわやか体操 13:00–13:45 フィットネスヨガ 高橋麻里子 14:00–14:45 ヤンバルボール 須貝祐太 14:45 こども体操ルーム 18:30–18:45 はじめてのフラ 18:45–19:45 フラダンス 大川洋子 19:50–20:20 ★有料★タヒチアンダンス（別途有料） 特別イベント ＜不定期＞	11:30–12:00 筋トレバランスボール 須貝祐太（曜日変更） イベント 講演会 など ＜不定期＞ 14:30–15:15 はじめようフラダンス 大川洋子 15:15–16:00 ★有料★フラダンス（別途有料） 16:00 ★有料★貸出タイム 17:30 18:30–19:00 初心者ビクス 駒野恵里菜 19:15–20:15 初・中級ステップ 佐藤美和子	14:00–15:00 サポート測定（予約制） スタッフ 15:15–16:00 アクトナウ 土田円香（講師変更）

土 SATURDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム
10:00 全コース水泳教室 11:15 13:15 全コースこども専用時間です 17:30 19:30	10:15–11:15 水泳教室初・中・上 初 鈴木孝行 中 川上良夫 上 関谷和明 11:30–12:15 GOGOアクア 丸山千尋 12:30 こどもスイミングスクール 17:15 17:15–19:30 育成 18:15–19:15 ウォーターバレー 福島美月	10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:15 リフレッシュエアロ 川内麗子 11:30–12:30 たのしくリズミックファイト GEN 12:30 こども体操ルーム 16:30 17:00–18:00 ステップエアロ 橋本浩司 18:15–19:00 ヤンバルボール 須貝祐太	10:15–11:30 ★有料★こどもバレエ教室（別途有料） 木村識子 13:00–14:00 シェイプヨガ 五十嵐貴衣 イベント 講演会 など ＜不定期＞	11:00–12:00 サポート測定（予約制） スタッフ（時間変更） 12:30–13:30 カウンセリング（予約制） スタッフ 15:00–15:45 アクトナウ 須貝祐太（講師変更）

日 SUNDAY

プール	スイミング	スタジオA	スタジオB	ジム	体験
10:00 全コースこども専用 17:00	こどもスイミングスクール 11:15 こどもフォロースクール 12:30 14:00–14:30 やっぱりアクア スタッフ 14:30–15:00 初心者スイム マイストローク スタッフ 15:30–16:30 マスターズエース スタッフ	こども体操ルーム 10:15–10:30 おはよう体操 10:30–11:30 週替りエアロ 1.佐藤美和子 2.藤田明美 3.橋本浩司 4.堀井美由紀 5.山田歩実 13:30–14:30 ヨガレッチ 1・3・5 小林真弓 2・4 ヨガレッチ講師 14:45–16:15 ★有料★バレエ教室（別途有料） 内堀照子	イベント 講演会 など ＜不定期＞ 14:45–15:45 セラピーヨガ 林千亜子	11:30–12:30 サポート測定（予約制） スタッフ 13:00–14:00 カウンセリング（予約制） スタッフ 15:30–16:15 アクトナウ スタッフ	14:00–16:00 ジムエリア体験（2時間） ウォーキングやトレーニングを体験頂けます

※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。
- ● 体調が悪かったり、気分がす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。

ダッシュスポーツクラブ新津　新潟市秋葉区程島1976-1　TEL：0250-21-2189　HP：http://dashsports.net