



グレーススポーツクラブ天王寺

GRACE SPORTS CLUB TENNOJI

スタジオ&プール 営業時間 火～土 10:00～22:00
 日 10:00～17:00
 プログラム H. 22. 11～
 TEL (06) 6771-8100
 ※プログラム内容は予告なしに変更する場合がございます。ご了承下さい。

時間	スタジオ					
	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	ひと汗かこう! 元気エアロ 小林 ☆☆ 10:30～11:20	ヨガ 鷹野 ☆☆ 10:30～11:20	エアロピクス 俣野 ☆☆☆☆ 10:30～11:20	エアロピクス 安藤 ☆☆ 10:30～11:20	偶数月・エアロ 奇数月・初級ステップ 片山 ★ 10:30～11:20	
11:00						
11:30						
12:00			整体 マッサージ (有料) 俣野 ①11:35～12:05 ②12:10～12:40			ズンバ 山田 ☆☆ 11:45～12:30
12:30						
13:00	ピラティス サダ ★ 12:50～13:50	エアロ+ アシクニナル 片山 ☆☆☆☆ 13:00～14:00	青竹 リラックス 俣野 ★ 12:50～13:50	強度の目安(スタジオ、プール): 星1～2つ 初級者向け 星3つ 中級者向け 星4～5つ 上級者向け		
13:30						
14:00	Jr. スイミング ギャラリー					
19:00						
19:30	ヨガ 岩橋 ★ 19:30～20:30	オリジナル 富貴 ☆☆☆☆ 19:30～20:30	ピラティス 山本 ★ 19:30～20:30	脂肪燃焼 エアロ 磯部 ☆☆☆☆ 19:30～20:30	整体マッサージ フロントにてご予約 受付しております。	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						

時間	プール					
	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	ベビー スイミング 10:30～11:15	初級背泳ぎ 10:30～11:00 ☆☆	ベビー スイミング 10:30～11:15	平泳ぎ& バタフライ 10:30～11:00 ☆☆	かんたん クロール 10:30～11:10 ☆☆☆☆	アクアピクス 小林 10:30～11:10 ☆☆☆
11:00						
11:30	アクアピクス 小林 11:30～12:10 ☆☆☆☆☆☆	アクアピクス ATSUKO 11:30～12:10 ☆☆☆☆	ファイティング アクア 大槇 11:30～12:10 ☆☆☆☆	アクアピクス 山岡 11:30～12:10 ★	アクアピクス 松崎 11:30～12:10 ☆☆☆☆	クロール 毛利 11:30～12:30 ☆☆☆
12:00						
12:30						
13:00	初めてのバタフライ 13:00～13:30 ☆☆☆☆	4泳法 13:00～13:30 ☆☆☆☆	初めての平泳ぎ 13:00～13:30 ☆☆☆☆	ジョギング スイム 13:00～14:00 ☆☆☆☆☆☆	平泳ぎ(中・上級) 13:00～13:30 ☆☆☆☆	
13:30	レベルアップクロール 13:30～14:00 ☆☆☆☆	ショートウォーキング 13:30～14:00 ★	背泳ぎ(初級) 13:30～14:00 ☆☆		背泳ぎ(中・上級) 13:30～14:00 ☆☆☆☆	
14:00						
14:30	ジュニア・スイミング レッスン 火～金曜日 16:25～18:15/ 土曜日 15:20～18:00までは ジュニアスイミング指導の為、 全面プールがご利用いただけません。 18:15～19:45までは1コース のみのご利用となります。					
19:30						
20:00		4泳法(初級) 20:00～20:40 ☆☆	初心者スイム 20:00～20:40 ★		マスターズ (上級) 20:00～21:00 ☆☆☆☆☆☆	
20:30		ウォーキング &リラックス 20:40～21:10 ★	アクアピクス 富貴 20:40～21:20 ☆☆☆☆	水中ウォーキング 20:40～21:20 ☆☆		
21:00	アクアピクス 松崎 20:40～21:20 ☆☆☆☆☆☆					
21:30						

全てのプログラムは担当者の都合で休講する場合がありますので、レッスン前にフロントにてご確認下さい。

- マスターズ(中級)4種目25m完泳者を目標に泳ぐクラス。
 - マスターズ(上級)大会出場を目標に泳ぐクラス。

