

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2024年 10月・11月・12月

	日曜日				月曜日				火曜日	水曜日			
	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング		スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
9:00													
10:00													
11:00		映像レッスン 【torcia】 ①10:30～ ②11:15～ ～多目的Bコート～			オリジナル レッスン 10:30～11:15								
12:00					ストレッチ体操 11:30～12:00								
13:00													
14:00	オリジナルレッスン 13:30～14:00				ZUMBA 丸山絵美 13:00～13:45								
15:00	チョイス ストレッチ 14:15～14:45				RJダンス 地主律子 14:00～15:00								
16:00													
17:00		ラケットボール 同好会 ～多目的Dコート～ 15:00～18:00			RJダンス バレエクラス (有料) 地主律子 15:20～16:50								
18:00					映像レッスン 【torcia】 ①16:00～ ②16:45～ ③17:30～ ～多目的Bコート～								
19:00													
20:00					ストレッチ ヨガ講座 (有料) 19:00～20:00	ZUMBA 丸山絵美 19:00～19:45							
21:00													

マークのプログラムは初心者の方ももちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください!

火曜日 プラスワンつるおか 休館日

プール利用時間 終日フリー歩行・フリー遊泳できます

プール利用時間 フリー歩行・フリー遊泳できます

日替わりで、エアロビクスやトレーニング・ストレッチの他ヨガやダンスなど様々なプログラムを行います。

水の特性を最大限に生かす為、手にミットをはめて行うプログラム! 全身の筋肉をバランスよく鍛えシェイプアップにも効果大!! 初心者の方も安心してご参加いただけます。

ゲームを楽しみましょう!

ヨガ特有の呼吸法を行いながら様々なポーズを楽しむリフレッシュプログラムです。

ミスを減らしボールの打ち分けを練習します。

ゲームの基本を覚えましょう 初心者OK!

ペアコンディショントレーニング
60分コース/¥3,300(税込)～
30分コース/¥1,650(税込)～
皆さんの身体に合ったエクササイズ計画をご指導させていただきます。まさに、お客様にオーダーメイドのメニューを作る事ができます。ダイエットや肩こり・腰痛予防緩和したい方、スポーツパフォーマンスの向上など、多種多様なご要望にお応えします。
※担当トレーナーにより料金異なります。【要予約制】

ストレッチパートナー
究極のリフレッシュストレッチ! プログラムだけではなかなか伸びない... スッキリしない... 腰痛や肩こりでお悩みの方など、プラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポートいたします。30分/¥1,650(税込)

ポジションを覚えましょう

営業時間 [月～土] 10:00～21:40
[日・祝日] 9:00～18:40
(プレ終了は閉館の40分前まで)

プール利用時間 [月～金] 12:00～20:00
[土] 10:00～20:00
[日・祝日] 9:00～18:00

プログラムや当館情報はHPからもご確認できます!

プラスワンつるおか
TEL.0235-25-1355



199期 テニススクール開催! 2024年9月2日(月)～2024年11月27日(水)
200期 テニススクール開催予定 2024年12月4日(水)～2025年2月28日(金)

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認いただけます。

プラスワンつるおか プログラムスケジュール

2024年 10月・11月・12月

	木曜日				金曜日				土曜日			
	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング	スタジオ	多目的コート	テニス	スイミング
9:00	マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください!											
10:00	10/10・17・24・31 11/7・14・28 12/5・12・19 DANCE BRUNCH KICK 10:30~11:15	ポイントのとり方を練習しましょう			オリジナルレッスン 10:30~11:00		ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15		オリジナルレッスン 10:30~11:00		ジュニア テニススクール (有料) 10:30~11:30	
11:00	チヨイスストレッチ 11:30~12:00	ラリー&ゲーム 上級 11:00~12:00			ストレッチ体操 11:15~11:45				佐藤健志先生のスペシャルレッスンの日は休講とさせていただきます。			
12:00												
13:00	エアロビクス 丸山絵美 13:00~13:45		親子コース (有料) 12:00~13:00		10/4・11・18・25 11/1・8・15・29 12/6・13・20・27		テニス 同好会 12:15~14:15		10/12・19・26 11/16・30 12/7・14・21・28		ラリー&ゲーム 上級 12:50~13:50	PL (有料) 12:00~12:30
14:00	ソフト ジャズダンス 佐藤しのぶ 14:00~14:45	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの四泳法をより綺麗に泳ぐことを目的としたプログラムです。四泳法それぞれのフォーム矯正を行います。	四泳法 上級 13:00~14:00		DANCE BRUNCH KICK 13:15~14:00		水泳同好会 13:30~14:30		ちゃむとれ HIP-HOP ちゃんなつ 13:00~13:45			PL (有料) 13:00~13:30
15:00					RJダンス 地主律子 14:15~15:15		ラリー&ゲーム 初級 14:35~15:35		DANCE ちゃむくる 中高生 (有料) 14:00~15:00		ジュニア テニススクール (有料) 14:00~15:00	
16:00			ゲームの基本を覚えましょう 初心者OK!								ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00	
17:00	DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30	映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~	ジュニア テニススクール (有料) 16:50~17:50		映像レッスン [torcia] ①16:00~ ②16:45~ ③17:30~ ~多目的Bコート~		ゲームを楽しみましょう!		クラシック バレエ (有料) 16:30~17:30		ジュニア テニススクール (有料) 16:00~17:00	
18:00									10/5・12 19・26 11/2・9・16 23・30 12/7・14 21・28		中高生コース (有料) 17:30~19:00	
19:00	ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00		楽しみながら思いっきり汗をかきましょう		Dance B-UP (第1・第3金曜日) SEI 18:45~19:30						成人コース (有料) 18:30~20:00	
20:00					10/11・25 11/8・15 12/6・20							
21:00												

現在、一部のプログラムが定員制となっております。

参加希望の方はアスレティックジムカウンターへお越し頂き、参加用紙へ名前の記入をお願いいたします。(朝10:00・昼12:00・夜18:00に参加用紙をご準備いたします)
定員を超えた場合は抽選となりますので、ご理解の程よろしくお願いたします。

【プログラム定員数】

- ◎フィットネス系
 - ・リズムSTEP..... 16名
 - ・STEPエアロ..... 16名
 - ◎ストレッチ・エクササイズ系・ヨガ
 - ・ポールストレッチ..... 18名
 - ・ヨガ/ストレッチ/エクササイズ..... 18名
- ※その他定員制のプログラムがございます。スタッフへお尋ねください。

- ◎テニス
 - 月曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
 - ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
 - 水曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
 - ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
 - 木曜 ラリー & ゲーム 上級 (60分)..... 8名
 - ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
 - 金曜 ラリー & ゲーム 中級 (60分)..... 8名
 - ラリー & ゲーム 初級 (60分)..... 8名
 - 土曜 ラリー & ゲーム 上級 (60分)..... 8名
- ※ご予約は予約専用電話のみの受付となります。
TEL.0235-25-1339
※1名でのご参加の場合は30分とさせていただきます。

【注意・お願い】

アスレプログラムについては安全上の為、開始時間を超えてからのプログラム参加をお断りいたしますので予めご了承ください。尚、プログラム開始時刻5分前のスタジオの開放となりますのでよろしくお願いたします。

【タイムスケジュール】

(クラス・内容・担当者)は、変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業に変わり同曜日プログラムとなりますので予めご確認ください。

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認ください。