

# プラスワンつるおか プログラムスケジュール

## 2025年 1月・2月・3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	enjoyエアロ 岡部北斗 10:15~10:45												
11:00	ストレッチ体操 岡部北斗 11:00~11:30												
12:00													
13:00	ストレッチ&初級エアロ 丸山絵美 13:00~14:00												
14:00	ZUMBA 丸山絵美 14:15~15:15												
15:00		ラケットボール同好会 ~多目的Dコート~ 13:00~18:00											
16:00			ジュニアテニススクール(有料) 15:00~16:00										
17:00													
18:00			ジュニアテニススクール(有料) 17:00~18:00										
19:00													
20:00													
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!

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!

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が異なります。【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)

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

参加時に有料のボールを購入する必要があります。詳しくはアスレマで。

ミスを減らしボールの打ち分けを練習します。

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からご確認ください!

プラスワンつるおか  
TEL.0235-25-1355



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からご確認ください。

# プラスワンつるおか プログラムスケジュール

## 2025年 1月・2月・3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	ニュ 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	ベーシック ヨガ 上野昌代 10:15~11:15	DANCE BRUNCH KICK 10:30~11:15	ラリー&ゲーム 上級 11:00~12:00		ビギナーズエアロ 渡会典代 10:30~11:00		ラリー&ゲーム 中級 10:15~11:15		エアロビクス 10:30~11:00		ジュニア テニススクール (有料) 10:30~11:30	
11:00	ボール エクササイズ &ストレッチ 渡会典代 11:25~12:10				ストレッチ体操 渡会典代 11:15~11:45				ボールストレッチ 11:15~11:45			
12:00	ボールストレッチ 廣瀬智也 12:20~12:50		親子コース (有料) 12:00~13:00									
13:00	エアロビクス 丸山絵美 13:00~13:45		四泳法 中級 13:00~14:00		ピラティス 岡部北斗 13:00~13:45		テニス 同好会 12:15~14:15					
14:00	オリジナル エクササイズ 鈴木 浩子 14:00~14:45				RJダンス 地主律子 14:00~15:00				エアロビクス 岡部北斗 13:30~14:15		ラリー&ゲーム 上級 12:50~13:50	
15:00	ウェーブストレッチ 鈴木 浩子 15:00~15:30		ラリー&ゲーム 初級 14:35~15:35		ストレッチ体操 廣瀬智也 15:15~15:45		ラリー&ゲーム 初級 14:35~15:35		ボールストレッチ 岡部北斗 14:30~15:00		ジュニア テニススクール (有料) 14:00~15:00	
16:00		映像レッスン [torcia]									ちゃむとれ HIP-HOP ちゃんなつ 15:15~16:00	
17:00	DANCE Jr. 1st Class (有料) 16:30~17:30	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]				クラシック バレエ (有料) 古川京佳 16:30~17:30		ジュニア テニススクール (有料) 15:00~16:00	
18:00											中高生コース (有料) 17:30~19:00	
19:00	エアロビクス 丸山絵美 19:00~19:45				ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00							成人コース (有料) 18:30~20:00
20:00												
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
  - ・ボールストレッチ..... 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。
- ◎スイミング
  - ・MIZUNO アクア..... 20名

### 【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。