

パシフィックへ元気に通われている方の70%がなんと50代～70代!!

●45分以上のレッスンは15分短縮で行います。
 ●40分レッスンは30分で行います。
 ●30分レッスンは30分で行います。
 【各レッスンスター時間は変更ありません。スタジオレッスンは定員12名までとなります。】



令和3年 1月 レッスンプログラム表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
2階エリア		プールエリア	2階エリア		プールエリア	2階エリア		プールエリア	2階エリア		プールエリア	2階エリア		プールエリア	2階エリア		プールエリア
ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ		ジム	スタジオ	
10:45~ 初心者ガイド	10:50~11:35 エアロビクス はじめて 菊池 克枝	11:45~12:15 はじめて プール 渡部 涼介	10:45~ 初心者ガイド	10:50~11:50 ラテン エアロビクス 菊池 克枝	12:15~13:00 1ヶ月 マスター クロール 小林 祐太	10:45~ 初心者ガイド	11:00~11:45 エアロ& 筋コンディショニング 佐藤 愛	11:00~12:15 成人スクール スクール会員専用 本田 明斗	11:15~ 初心者ガイド	11:00~11:45 アロマ ストレッチ 武田 清美		10:45~ 初心者ガイド	11:00~11:45 エアロビクス 初級 仁平 朋美	11:00~12:15 成人スクール スクール会員専用 小林 祐太	10:45~ 初心者ガイド	11:00~11:45 エアロビクス 初中級 橋 文子	
11:30~ 初心者ガイド	11:45~12:30 第1・3・5ピラティス 第2・4ボルドブラ 菊池 克枝	12:30~13:00 ★アクア ダンベル 小林 祐太	11:30~ 初心者ガイド	12:00~12:30 エアロビクス 入門 菊池 克枝	13:15~13:45 かんたん 水中歩行 小林 祐太	11:30~ 初心者ガイド	12:00~12:45 ステップ はじめて 仁平 朋美	12:30~13:00 平泳ぎ ・ バタフライ 渡部 涼介	12:00~ 初心者ガイド	12:00~12:45 第2・4 エアロビクス 初級 石川 みゆき	13:30~14:10 マスターズ 本田 明斗	11:30~ 初心者ガイド	12:15~12:45 らくらく筋力 トレーニング 武田 清美	11:30~12:15 ★アクア エクササイズ 柴崎 瑛子	11:30~ 初心者ガイド	12:00~12:45 ピラティス 橋 文子	
12:30~ 初心者ガイド	12:45~13:30 ステップ 初中級 武田 清美	13:15~13:45 ★4泳法入門 (クロール) ※種目毎月交換 小林 祐太	12:15~ 初心者ガイド	13:00~13:45 ★ステップ 初級 飯田 希枝		12:15~ 初心者ガイド	13:00~13:30 腰痛予防腹筋 仁平 加代子	13:00~13:40 ★アクア エクササイズ 仁平 朋美	14:00~ 初心者ガイド	12:00~12:30 ★第1・3 腹筋 渡部 涼介		12:15~ 初心者ガイド	13:15~14:15 トライビクス (健康体操) 神山 裕子	12:30~13:15 水中 腰らく体操 本田 明斗	12:30~ 初心者ガイド		
14:00~ 初心者ガイド	14:00~15:00 ヨガ 阿久津 通恵		13:00~ 初心者ガイド			13:00~ 初心者ガイド	14:00~14:30 ★ひめトレ 仁平 加代子		15:15~ 初心者ガイド	13:00~13:45 体調改善体そう 仁平 加代子		13:00~ 初心者ガイド	14:30~15:30 ヨガセラピー 中村 光江		14:00~ 初心者ガイド		

15:00~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール** 15:00~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール** 15:00~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール** 15:00~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール** 15:00~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール** 12:30~18:45 幼児～中学生対象 **スイミングスクール**

19:15~ 初心者ガイド	19:00~19:45 エアロビクス 初中級 神山 優子	19:30~20:10 ★アクア エクササイズ 仁平 朋美	21:00~ 初心者ガイド	19:00~19:45 ラテン エアロビクス 菊池 克枝	18:45~20:00 成人スクール スクール会員専用 阿久津 祐樹	20:45~ 初心者ガイド	19:00~20:00 ヨガ 菅原 美穂	19:00~ 初心者ガイド	19:00~19:45 ★エアロビクス 初級 福田 記代子	19:15~19:45 ★水中歩行 小林 祐太	19:00~ 初心者ガイド	20:00~ 初心者ガイド	18:45~20:00 成人スクール スクール会員専用 本田 明斗
20:00~ 初心者ガイド	19:55~20:40 ★マット サイエンス 神山 優子		21:30~ 初心者ガイド	19:55~20:40 HIP HOP JAZZ 菊池 克枝		21:30~ 初心者ガイド		20:30~ 初心者ガイド	20:00~21:00 ピラティス 鈴木 瑞枝		20:30~ 初心者ガイド	21:00~ 初心者ガイド	
20:45~ 初心者ガイド													

初心者向け
 旬のおすすめレッスン
 燃焼系
 時間変更

※上記レッスンは、指導者の体調不良等により急遽クローズする場合がございます。予めご了承下さい。

パシフィックスポーツプラザ 真岡 真岡市荒町3-48-8
 営業時間 10:30~22:00 (日曜日 10:00~18:00) 第2.4 日曜日休館
 お問い合わせ、無料体験のご予約など、お気軽にお電話ください!
TEL 0285-83-2300