



# プログラムスケジュール 2024年4月

	月			火			水			木			金			土			日	ご案内
	スタジオ	サブスタジオ プール	プール	スタジオ	サブスタジオ プール	プール	スタジオ	サブスタジオ プール	プール	スタジオ	サブスタジオ プール	プール	スタジオ	サブスタジオ プール	プール	スタジオ	スクール	プール		
10:00		4/8・22		4/2:スタジオ 4/9・16・ 23・30:プール		10:15~(60) いきいき クラブ 山本隼	<b>NEW!!</b>									8:00	選手・育成			
11:00	10:45~(30) 健康体操 喜田	11:00~(60) フラダンス		11:00~(30) やまおく体操 浅野		11:00~(30) ヌードルEX 稲垣		10:45~(45) 機能改善 体操 石間		11:00~(30) 歌謡ピクス 山本隼		11:00~(30) 水中ウォーク 嶋本		11:00~(30) 水泳ピクス 山本隼		9:00	7時~ 9時			
12:00	11:30~(30) ミニ筋トレ 藤岡	12:15~(60) パーソナル レッスン 稲垣		11:45~(45) ウェーブ ストレッチ 浅野	12:00~(60) パーソナル レッスン 石間	<b>NEW!!</b>		11:45~(30) 健康体操 山本隼		11:45~(30) チェアピクス 浅野	<b>NEW!!</b>	12:00~(60) パーソナル レッスン 嶋本		11:45~(45) やさしい ヨガ AI						
13:00	13:30~(45) ZUMBA® fitness 智葉	14:00~(45) 中級 バタフライ 松本	4/1:ZUMBA 4/8:GOLD 4/15:ZUMBA 4/22:GOLD	14:00~(30) 体幹トレーニング 石間	14:00~(30) チャレンジ モデル30 嶋本		14:00~(45) かんたん エアロ 喜田	<b>NEW!!</b>	13:00~(30) THE 筋トレ 藤岡		13:00~(30) ダンスEX. 井上	<b>NEW!!</b>	13:00~(45) 4泳法 マスター 嶋本		13:00~(30) ダンスマスター 井上		11:15~(30) ストレッチ 山本隼			
14:00	14:30~(30) ストレッチ 藤岡	15:00~(60) パーソナル レッスン 喜田	15:00~(30) アクアピクス 井上	14:45~(30) Dragonファイター 喜田	14:45~(45) 初級 背泳ぎ 嶋本		15:00~(30) ストレッチ 石間		14:00~(45) はじめて水泳 山本隼		14:00~(30) ウォーターシェイプ 石間		14:00~(45) 初級4種目 中級4種目 喜田・松本		14:00~(30) ボディメンテ 稲垣		12:00	12:00~(45) ヨガ AI		
15:00		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可	16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		14:45~(45) ダイエット Swim 松本・稲垣		14:45~(45) ダイエット Swim 松本・稲垣		15:00~(60) パーソナル レッスン 松本		15:00~(30) アクアピクス 浅野		13:00	13:00~(30) かんたんステップ 喜田		
16:00		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可	17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		15:00~(60) パーソナル レッスン 嶋本		15:00~(60) パーソナル レッスン 嶋本		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		16:00~ 幼児・低学年 スイミング 3コース利用可		14:00	14:00~(60) バタフライ テクニック マスター 嶋本		
17:00		18:00~ 中高生 育成	18:00~ 中高生 育成	18:00~ 中高生 育成	18:00~ 中高生 育成		18:00~ 中高生 育成		16:00~ 選手コース		16:00~ 選手コース		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		17:00~ 学童 スイミング 1コース利用可		15:00	15:00~(60) パーソナル レッスン 井上		
18:00	<b>NEW!!</b>	19:15~(45) 呼吸筋 ストレッチ体操	19:15~(45) 呼吸筋 ストレッチ体操	19:15~(45) 呼吸筋 ストレッチ体操	19:15~(45) 呼吸筋 ストレッチ体操		19:15~(45) 呼吸筋 ストレッチ体操		18:30~19:30 中高生 ※コース制限あり		18:30~19:30 中高生 ※コース制限あり		18:00~ 20:00 育成 選手		18:00~ 20:00 育成 選手		16:00	16:00~ 育成 選手		
19:00		20:15~(30) ダンスEX. 山本隼	20:15~(45) ダンスEX. 山本隼	20:15~(30) ダンスEX. 山本隼	20:15~(30) ダンスEX. 山本隼		20:15~(30) ダンスEX. 山本隼		18:00~20:00 選手 ※コース制限あり		18:00~20:00 選手 ※コース制限あり		19:00~ 育成 選手		19:00~ 育成 選手		17:00	17:00~ 育成 選手		
20:00		21:00~(30) Dragonファイター 喜田	21:00~(30) Dragonファイター 喜田	21:00~(30) Dragonファイター 喜田	21:00~(30) Dragonファイター 喜田		21:00~(30) Dragonファイター 喜田		19:15~(45) かんたん エアロ 喜田		19:15~(45) かんたん エアロ 喜田		20:00~(30) 筋トレ& ストレッチ 石間		20:00~(30) 筋トレ& ストレッチ 石間		17:00	17:00~ 育成 選手		
21:00	<b>NEW!!</b>	22:00~(30) Dragonファイター 喜田	22:00~(30) Dragonファイター 喜田	22:00~(30) Dragonファイター 喜田	22:00~(30) Dragonファイター 喜田		22:00~(30) Dragonファイター 喜田		20:15~(15) ターンマスター 嶋本		20:15~(45) Dragon マッスル 藤岡		20:15~(45) キレイに 平泳ぎ 松本		20:15~(30) キレイに 平泳ぎ 松本		18:00	18:00~ 育成 選手		
22:00									20:30~(45) Dragon Swimmer 嶋本		20:30~(45) Dragon Swimmer 嶋本		20:45~(30) キレイに 背泳ぎ 嶋本		20:45~(30) キレイに 背泳ぎ 嶋本		19:00	19:00~ 育成 選手		

9:30開館~22:00閉館

休館日:11日(木)

※日曜日10時~14時まで、ジム・浴室のみ利用

株式会社 新風会 フィットネスクラブRyuow

愛媛県喜多郡内子町内子1364番地

TEL:0893-44-6660

ジム  
営業

10:00開館  
14:00閉館

※Ryuowスイマーズ、  
フラダンス、スイミング  
スクール、パーソナルは  
別途申込が必要と  
なります。

※祝日は特別プログ  
ラムになります。  
代行に関しては随時  
館内掲示板にて  
お知らせ致します。

※レッスンは開始後は  
入室をお断りする場合が  
ございます。  
※レッスン内容をご確認  
の上、ご参加下さい。

※その日の体調に  
合わせてご参加下さい。  
※インストラクターの  
指示に従い、マナーを  
守りましょう。

マークは初心者の方  
にオススメです。

※ヨガ30名、トランポ  
リン  
13名は名前の記入、  
時間厳守、マスク着用  
は自己判断と致します。

ジムスタッフ  
滞在時間

月・水・木  
9:30~10:30  
14:00~15:00  
19:00~20:00  
※木曜のみ18:00~

火・金  
10:00~11:00  
14:00~15:00  
19:00~20:00

4/29(月)は祝日  
プログラムとなります。