

レッスントラブル表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- はインストラクターによるレッスンプログラムはございません。
- はプール休館日となります。
- ・ 都合によりプログラムやインストラクターが変更になる場合がございます。
- ・ 日曜日及び祝日は21時までの営業となります(温泉風呂は0:00まで営業)

10:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
		シニア変身メイク術 10:10~10:55 高根澤		シニアストレッチ 10:10~10:40 田村		シニアからだ改造術 10:10~10:40 田村		シニアストレッチ 10:10~10:40 田村		シニアボディメンテナンス 10:10~10:40 田村				
11:00	障害者エクササイズ 11:05~11:20 高根澤		パワーサーキット 10:50~11:20 田村		高齢者エクササイズ 10:40~10:55 田村		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村							
		ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	ダイエットウォーキング 11:25~11:55 田村	Beautyヨガ 11:15~12:15 上田		パフォーマンスエアロ 11:15~12:15 高久	ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 東	エンジョイエアロ 11:00~12:00 藤崎		アキアエクササイズ 10:50~11:20 田村	ひばりエクササイズ 11:00~11:45 増居			
12:00	シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤		背泳ぎ 12:00~12:30 溝口		はじめての4泳法 12:15~12:45 東		クロールI 11:50~12:20 東			シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 田村	みんなでエアロ 12:00~13:00 松村			
			平泳ぎ 12:30~13:00 溝口	ベリーダンス 12:30~13:30 月井		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久	クロールII 12:25~12:55 東	気功・太極拳 12:15~13:15 廣田		初心者限定プール 12:20~12:50 田村				
13:00	クロールI 12:20~12:50 溝口													
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

お知らせ
 ♪ 9(月)・29(日)~31(火)はレッスンがお休みとなります。
 ♪ 31(火)はプール休館日の為ご利用はできません。

5日(木) エンジョイHula 19:30~20:30 佐藤(加)
 12日(木) 初級STEP 19:00~19:45 中級エアロ 20:00~20:45 飯田
 19日(木) 初級エアロ 19:30~20:30 塚原
 26日(木) Zumba 19:30~20:30 山口(さ)

♪ 11月より石井IR復活!! ♪
 水曜・金曜にレッスンが入る予定です。詳細は後日お知らせ致します。乞うご期待!

イベントレッスン
 1日(日) 初中級エアロ 11:00~11:45 Zumba 12:00~13:00 高久
 15日(日) パフォーマンスエアロ 11:00~12:00 ナチュラルピラティス 12:15~13:00 高久

15名限定!

イベントレッスン
 30日(月) ストレッチポール 19:00~20:00 佐藤(崇)

イベントレッスン
 18日(水) 社交ダンス 15:30~16:30 山口(秀)

☆☆☆☆
 週替わりレッスン

21:00まで営業
 (温泉風呂は0:00まで営業しております)