

# レッスнтаイムテーブル表

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	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	<b>NEW</b> パワーサーキット 11:00~11:30 田村		アクアエクササイズ 11:05~11:35 田村		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村		ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 東	パワフルサーキット 11:00~11:45 田村	<b>変更</b> ひほりエクササイズ 11:00~11:30 増居			
12:00	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤		シェイプUPウォーキング 11:30~12:00 高根澤	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		パフォーマンスエアロ 11:15~12:15 高久		クロールI 11:50~12:20 東	エンジョイエアロ 11:00~12:00 篠崎	<b>NEW</b> イベントレッスン 29日(金) Zumba 11:00~12:00 伊藤			
13:00	シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤		背泳ぎ 12:05~12:35 鈴木		はじめての4泳法 12:15~12:45 東		クロールII 12:25~12:55 東		クロールII 12:25~12:55 東	気功・太極拳 12:15~13:15 廣田		パソコンレッスン 11:30~12:30 1F小宴会場 川嶋		
14:00	クロールI 12:20~12:50 鈴木	<b>NEW</b>	平泳ぎ 12:35~13:05 鈴木		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久							<b>NEW</b> イベントレッスン 23日(土) オリジナルYOGA 祝日バージョン 11:00~12:00 BODYビートマジカルSTEP 60分スペシャル 12:15~13:15 上田		
15:00	パタフライ 12:50~13:20 鈴木		バレーダンス 12:30~13:30 月井									SWIMスペシャル 13:00~14:00 鈴木		
16:00			スマホレッスン 13:30~14:30 ブルーツリー 川嶋											
17:00														
18:00														
19:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井								
20:00		シニアストレッチ 16:00~16:30 田村		シニアストレッチ 16:00~16:30 石井		シニアストレッチ 16:00~16:30 石井								
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**

3日(日)  
初中級エアロ  
11:00~11:45  
Zumba  
12:00~13:00  
高久

17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

**お知らせ**

★ 23(土)・29(金)~31(日) はレッスンがお休みとなります。

★ 31(日)は**プール休館日**の為ご利用できません。

1日(金)  
コアトレ  
19:45~20:45  
佐藤(崇)

8日(金)  
社交ダンス  
19:40~20:40  
山口(英)

1月より篠崎IRの新レッスン開始! 詳細は後日お知らせ致します。 乞うご期待!

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)