

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			

- 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)	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				
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 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		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 藤崎				
	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					
13:00	クロールI 12:25~12:55 鈴木		平泳ぎ 12:40~13:10 鈴木	ベリーダンス 12:30~13:30 月井										
	パタフライ 13:00~13:30 鈴木													
14:00				スマホレッスン 13:30~14:30 フルーツリー 川崎										
15:00														
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村												
		シニアストレッチ 16:00~16:30 田村												
17:00														
18:00														
19:00		初級STEP 18:30~19:30 徳島												
20:00		Zumba 19:40~20:40 徳島												
21:00	クロス水中運動 20:00~21:00 田村													
22:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷												
23:00		筋トレ改造術60 21:50~22:50 高根澤												
0:00	ナイトスイミング		ナイトスイミング		ナイトスイミング		ナイトスイミング		ナイトスイミング		ナイトスイミング		ナイトスイミング	

イベントレッスン

4日(日)
初級エアロ
11:00~11:45
Zumba
12:00~13:00
高久

11日(日)
中級STEP
11:00~12:00
バランスコーディネーション
12:15~13:00
井上

18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

25日(日)
Zumba
11:00~12:00
伊藤

お知らせ

❖ 12(月)・27(火)・28(水)はレッスンがお休みとなります。

❖ 27(火)は28(水)休館日に伴い、21時までのご利用となります。

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

Bodyビート
マジカルSTEP
18:45~19:30
上田

リラックス
ヨガ
19:45~20:45
上田