

レッスンスムタイムテーブル表

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					

- 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)	パワーサーキット 11:00~11:30 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		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村		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	アクアエクササイズ 11:05~11:35 田村		ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 東		ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 東		みんなでエアロ 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		ベーシックウォーキング 11:40~12:10 東		クロールI 11:50~12:20 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			
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	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					
	パタフライ 13:00~13:30 鈴木													
14:00														
15:00														
16:00		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								
		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								
17:00														
18:00														
19:00		初級STEP 18:30~19:30 徳島		初級STEP 18:30~19:30 徳島		初級STEP 18:30~19:30 徳島								
20:00		Zumba 19:40~20:40 徳島		Zumba 19:40~20:40 徳島		Zumba 19:40~20:40 徳島								
21:00		クロス水中運動 20:00~21:00 田村		クロス水中運動 20:00~21:00 田村		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		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷		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		筋トレ改造術60 21:50~22:50 高根澤		筋トレ改造術60 21:50~22:50 高根澤								
0:00														

イベントレッスン

1日(日)
初中級エアロ
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

15日(日)
Zumba
11:00~12:00
ナチュラルピラティス
12:15~13:00
高久

お知らせ

※ 29(日)・30(月) はレッスンがお休みとなります。

※ 30(月)はプール休館日の為ご利用はできません。

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

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)