

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	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)	パワーサーキット 11:00~11:30 田村		高年齢者エクササイズ 10:45~11:00 田村		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村		シニアストレッチ 10:10~10:40 田村					
	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	変更	アクアエクササイズ 11:20~11:50 田村	パフォーマンスエアロ 11:15~12:15 高久	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	エンジョイエアロ 11:00~12:00 篠崎	パワフルサーキット 11:00~11:45 田村	みんなでエアロ 11:00~12:00 松村		
12:00	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		変更	パーシクウォーキング 12:00~12:30 鈴木		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			
	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 12:35~13:05 鈴木	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	クロールII 12:25~12:55 東	気功・太極拳 12:15~13:15 廣田				
13:00	パタフライ 13:00~13:30 鈴木													
14:00														
15:00														
16:00	変更	筋トレ改造術 15:30~16:00 田村			変更	筋トレ改造術 15:30~16:00 石井								
		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		ひほりエクササイズ 16:00~16:30 増居		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井				ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)				
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	クロス水中運動 20:00~21:00 田村	初級STEP 19:40~20:40 藤田		初心者限定エアロ 19:00~19:15 増居		はじめてのエアロ 19:20~19:50 増居	ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)	はじめての4泳法 19:40~20:10 鈴木	ステップUP!!エアロ 19:30~20:30 増居	美筋ダイエット 19:50~20:50 石井				
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷												
22:00		ボクササイズ 21:50~22:50 高根澤		ボディ改造スペシャル 21:30~22:30 高根澤										
23:00	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	
0:00														

イベントレッスン

8日(日)
初中級STEP
11:00~12:00
石川

17日(日)
Zumba
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

お知らせ

※16(月)・29(日)・30(月)・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。

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)