

2018
12月

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ス 10:10~10:40 田村				イベントレッスン 2日(日) Zumba 11:00~12:00 ナチュラルピラティス 12:15~13:00 高久 16日(日) パフォーマンスエアロ 11:00~12:00 骨盤調整ストレッチ 12:15~13:00 高久	
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 10:55~11:25 田村		高齢者エクササイズ 10:45~11:00 田村		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村		ファンファンjog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		ひばりエクササイズ 11:00~11:30 増居		
12:00	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	シェイプUPウォーキング 11:30~12:00 田村		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		クロール I 11:50~12:20 東		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村				
	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		パーシクウォーキング 12:00~12:30 鈴木				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		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								
	バタフライ 13:00~13:30 鈴木														
14:00															
15:00															
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村													
		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村													
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															
23:00															
0:00															

お知らせ

※24(月)・29(土)
30(日)・31(月)はレッスン
お休みとなります。

※31(月)はプール休館日の為
全館ご利用頂けません。

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)