

2018  
11月

# 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	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。  
✕ は館内休館日の為全館ご利用できません。  
 ・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)

	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
10:00		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				
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 10:55~11:25 田村	Beautyヨガ 11:15~12:15 上田		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		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		アクアエクササイズ 11:20~11:50 田村		ファンファンjog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		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村			
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		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Ⅱ 12:25~12:55 東		気功・太極拳 12:15~13:15 廣田			
14:00	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 12:35~13:05 鈴木		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久						
15:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木													
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村												
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村												
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												
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷												
22:00		ポクササイズ 21:50~22:50 高根澤												
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**  
 4日(日)  
 Zumba  
 11:00~12:00  
 骨盤調整ストレッチ  
 12:15~13:00  
 高久  
  
 25日(日)  
 初中級エアロ  
 11:00~12:00  
 バランスコーディネーション  
 12:15~13:00  
 井上

**お知らせ**  
 ※3(土)・23(金)  
 29(木)・30(金)はレッスン  
 お休みとなります。  
 ※30(金)の休館日に伴い  
 29(木)は**21時迄**の営業と  
 なります。  
 ※30(金)は館内休館日の為  
 全館ご利用頂けません。

**15名限定!**  
 イベントレッスン  
 23日(金)  
 ストレッチボール  
 19:00~20:00  
 佐藤(崇)

Bodyビート  
 マジカルSTEP  
 18:45~19:30  
 上田

リラックス  
 ヨーガ  
 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)

