

レッスントラブル表

日	月	火	水	木	金	土
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)

	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 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		ひほりエクササイズ 11:00~11:30 増居	
12:00	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤		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 11:20~11:50 田村	パフォーマンス エアロ 11:15~12:15 高久	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	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	ファンファンJogウォーキング 11:10~11:40 東	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	ベーシックウォーキング 12:00~12:30 鈴木		クロールⅠ 11:50~12:20 東	NEW Zumba 12:15~13:15 嶋井	クロールⅠ 11:50~12:20 東		クロールⅠ 11:50~12:20 東				
14:00	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	クロールⅡ 12:25~12:55 東		クロールⅡ 12:25~12:55 東		クロールⅡ 12:25~12:55 東				
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		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井										
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井										
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	はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木	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	はじめての4泳法 19:40~20:10 鈴木		美筋ダイエット 19:50~20:50 石井	美筋ダイエット 18:30~19:30 石井			
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷		はじめてエアロ 19:20~19:50 増居		クロールスペシャル 19:45~20:15 鈴木		4泳法 20:15~20:45 鈴木		ハタヨガⅡ 20:15~21:15 平山				
22:00														
23:00														
0:00	ナイト スイミング	ポクササイズ 21:50~22:50 高根澤	ナイト スイミング	ポティ改造スペシャル 21:30~22:30 高根澤	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

13日(日)
初中級STEP
11:00~11:50
ミニボール ピラティス
12:05~12:50
藤田

20日(日)
中級エアロ
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

お知らせ

※1(火)・2(水)・3(木)
14(月)・31(木)はレッスン
お休みとなります。
※31(木)はプール休館日の為
ご利用頂けません。

NEW Zumba
18:15~19:15
横山

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)