

2019  
2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		

- 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)

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		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		障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村					
	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	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		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		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		クロール I 11:50~12:20 東					
	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		Zumba 12:15~13:15 嶋井					
13:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木													
14:00						イベントレッスン 27日(水) 機能改善ヨガ 11:00~12:00 佐藤(崇)								
15:00														
		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								
16:00		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		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井								
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		はじめてエアロ 19:20~19:50 増居	はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木	はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木	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						
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 豊谷												
22:00		ボクササイズ 21:50~22:50 高根澤												
23:00														
0:00														

イベントレッスン

3日(日)  
中級エアロ  
11:00~12:00  
ナチュラルピラティス  
12:15~13:00  
高久

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

※11(月)・27(水)・28(木)はレッスンお休みとなります。

※28(木)の休館日に伴い27(水)は21時迄の営業となります。

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)