

2019  
3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。
- はプール休館日の為ご利用頂けません。
- ・ 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				
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	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 田村			
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	はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木	クロールI 11:50~12:20 東	Zumba 12:15~13:15 嶋井	クロールII 12:25~12:55 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									
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		ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)	はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木									
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷		美筋ダイエット 19:50~20:50 石井	クロールスペシャル 19:45~20:15 鈴木									
22:00			ハタヨガII 20:15~21:15 平山											
23:00			ボディ改造スペシャル 21:30~22:30 高根澤											
0:00	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	

イベントレッスン

3日(日)  
中級STEP  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久

17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

**お知らせ**

※21(木)・29(金)・30(土)・31(日)はレッスンお休みとなります。

※31(日)はプール休館日の為ご利用頂けません。

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)