

レッスントータル表

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)

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			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		パワーサーキット 10:50~11:20 田村					
		ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)		Beautyヨガ 11:15~12:15 上田		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				
12:00			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		ベーシックウォーキング 12:00~12:30 鈴木		シェイプUPウォーキング 11:25~11:55 田村		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村			
			背泳ぎ 12:05~12:35 鈴木						アクアピクス 12:00~12:45 渡辺					
13:00			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		NEW Zumba 12:30~13:30 鳴井					
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン

7日(日)
中級STEP
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

14日(日)
中級エアロ
11:00~12:00
Zumba
12:15~13:00
直井

21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

※29(月)・30(火)はレッスンお休みとなります。

※30(火)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)