

2019  
5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		

- 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)
- ✕ は館内休館日の為全館ご利用頂けません。

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		シニアからだ改変術 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		ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)		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		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		シェイプUPウォーキング 11:30~12:00 田村		ベースワークウォーキング 12:00~12:30 鈴木		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久		アクアピクス 12:00~12:45 渡辺				
13:00		クロールI 12:25~12:55 鈴木		バレーダンス 12:30~13:30 LUNA		はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木		Zumba 12:30~13:30 嶋井		イベントレッスン 3日(金) 初中級STEP 11:00~12:00 藤田				
14:00		ハタフライ 13:00~13:30 鈴木				イベントレッスン 1日(水) 初めての水慣れ 11:00~11:30 4泳法 11:35~12:05 鈴木		だれでもエアロ 13:40~14:25 増尾		気功・太極拳 13:30~14:30 廣田				
15:00						イベントレッスン 1日(水) 初中級エアロ 11:15~12:15 骨盤調整ストレッチ 12:30~13:15 高久		イベントレッスン 2日(木) ひばりエクササイズSP 11:00~11:45 増尾		身体が喜ぶヨガ 14:40~15:40 小之				
16:00		筋トレ改変術 15:30~16:00 田村		ひばりエクササイズ 16:00~16:30 増尾		筋トレ改変術 15:30~16:00 石井		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(兼)		筋トレ改変術 15:45~16:15 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				シニアストレッチ 16:15~16:45 石井				
18:00						イベントレッスン 1日(水) 美筋ダイエット 15:30~16:30 石井								
19:00						ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(兼)								
20:00						はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木								
21:00						クロールスペシャル 19:45~20:15 鈴木								
22:00						美筋ダイエット 19:50~20:50 石井								
23:00														
0:00														

イベントレッスン

19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

15名限定!

イベントレッスン  
4日(水)  
ストレッチポール  
11:00~12:00  
佐藤(兼)

お知らせ

● 3(金)・4(土)・6(月)・31(金)はレッスンお休みとなります。

● 31(金)の休館日に伴い30(木)は21時迄の営業となります。

Bodyビート  
マツカール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)