

2019
6月

レッスントータルタイムテーブル

日	月	火	水	木	金	土	日
							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		シニアからだ改善術 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)	パワーサーキット 10:55~11:25 田村	Beautyヨガ 11:15~12:15 上田	アタラクシアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤	アタラクシアエクササイズ 11:20~11:50 田村	パフォーマンス エアロ 11:15~12:15 高久	アタラクシアエクササイズ 11:10~11:40 東	エンジョイエアロ 11:00~12:00 篠崎	パワーサーキット 10:50~11:20 田村		ひほりエクササイズ 11:00~11:30 増尾		
12:00		シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤	肩甲骨 12:05~12:35 鈴木	ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA	クロールI 12:25~12:55 鈴木	パーソナルウォーキング 12:00~12:30 鈴木	はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木	ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久	クロールI 11:50~12:20 東	アクアビクス 12:00~12:45 渡辺				
13:00		ハタフライ 13:00~13:30 鈴木	平泳ぎ 12:40~13:10 鈴木						クロールII 12:25~12:55 東	Zumba 12:30~13:30 嶋井				
14:00										だれでもエアロ 13:40~14:25 増尾				
15:00														
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村												
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村												
18:00														
19:00														
20:00		初級STEP 19:40~20:40 藤田												
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷												
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン

2日(日)
Zumba
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

23(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(土)・30(日)
はレッスン お休みとなります。

● 30(日)のプール休館日に伴い
ご利用頂けません。

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)