

2019  
7月

# レッスントイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
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)
- ✕ 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		シニアからだ改善講座 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ダンス 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		エンジョイエアロ 11:00~12:00 藤崎		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 11:30~12:00 田村		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			シェイプUPウォーキング 11:25~11:55 田村				
			背泳ぎ 12:05~12:35 鈴木		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			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 12:00~12:30 鈴木		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久							
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

14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

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

※15(月)・30(水)・31(木)はレッスン お休みとなります。

※31(水)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

BodyBeat  
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)