

# レッスントラブル表

日	月	火	水	木	金	土
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	X

- 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logウォーキング 11:10~11:40 東		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		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					
			背泳ぎ 12:05~12:35 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		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺					
13:00			平泳ぎ 12:40~13:10 鈴木						クロールI 11:50~12:20 東					
									クロールII 12:25~12:55 東					
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

4日(日)  
Zumba  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久

18日(日)  
初中級エアロ  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久

20名定員

イベントレッスン  
15日(木)  
フットケア&コアトレ  
11:00~12:00  
佐藤(崇)

お知らせ

※2(金)・3(土)・12(月)~15(木)・31(土)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。

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)