

2019
10月

レッスントラブル表

日	月	火	水	木	金	土
6	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19
20	23	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	障害者エクササイズ 11:05~11:20 高根澤		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		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			
	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	シェイプUPウォーキング 11:30~12:00 田村	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	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		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			
12:00	シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤		背泳ぎ 12:05~12:35 鈴木		ベーシックウォーキング 12:00~12:30 鈴木		クロールI 11:50~12:20 東							
	クロールI 12:25~12:55 鈴木		平泳ぎ 12:40~13:10 鈴木		はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木		クロールII 12:25~12:55 東							
13:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木		バレーダンス 12:30~13:30 LUNA		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久		Zumba 12:30~13:30 鳴井							
14:00														
		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井								
16:00		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 16:05~16:35 石井								
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	クロス水中運動 20:00~21:00 田村	初級STEP 19:40~20:40 藤田		はじめてエアロ 19:10~19:55 増居		はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木		はじめての4泳法 19:40~20:10 鈴木						
21:00		スマイリーエアロ 20:50~21:35 墨谷		はじめてエアロ 19:10~19:55 増居		クロールスペシャル 19:45~20:15 鈴木		4泳法 20:15~20:45 鈴木						
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン

6日(日)
Zumba
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

27日(日)
中級STEP
11:00~12:00
バランスコーディネーション
12:15~13:00
井上

お知らせ

※14(月)・22(火)・30(水)・31(木)は
レッスン お休みとなります。

※31(木)はプール休館日の為
ご利用頂けません。

Zumba
18:15~19:15
横山

ポティシェイプ
STEP
18:30~19:30
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)