

# レッスントラブル表

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	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	ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA		はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木	クロールII 12:25~12:55 東	Zumba 12:30~13:30 鳴井		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺				
13:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木					ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久					気功・太極拳 13:00~14:00 廣田			
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			イベントレッスン 28日(火) アクアピクス 19:00~19:45 渡辺	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	ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)								
					クロールスペシャル 19:45~20:15 鈴木	美筋ダイエット 19:50~20:50 石井								
20:00	クロス水中運動 20:00~21:00 田村	初級STEP 19:40~20:40 藤田		ハタヨガII 20:15~21:15 平山			はじめての4泳法 19:40~20:10 鈴木	ステップUP!!エアロ 19:30~20:30 増居						
							4泳法 20:15~20:45 鈴木							
21:00		ピラティス 20:50~21:35 墨谷												
22:00			ボディ改造スペシャル 21:30~22:30 高根澤											
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**

12日(日)  
Zumba STEP  
11:00~12:00  
横山

19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**

※1(水)・2(木)・3日(金)・13(月)・31(金)は  
レッスンお休みとなります。

※31(金)のプール休館日の為  
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

初中級STEP  
18:45~19:45  
篠崎

リラククス  
ヨガ  
19:45~20:45  
上田

中上級エアロ  
19:55~20:55  
篠崎

HIP HOP  
20:00~21:00  
KI-MA

ポクササイズ  
21:15~22:15  
高根澤

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)