

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 |

- 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 | ファンファンジョグウォーキング 11:10~11:40 東 | エンジョイエアロ 11:00~12:00 篠崎 | ファンファンジョグウォーキング 11:10~11:40 東 | 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 11:50~12:20 東 | | アクアピクス 12:10~12:55 渡辺 | | | |
| | クロールI 12:25~12:55 鈴木 | 17日(月) ストレッチ 12:30~13:00 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 | ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久 | クロールII 12:25~12:55 東 | | Zumba 12:30~13:30 鳴井 | | 21-28日(金) 骨盤ストレッチ 12:10~12:55 渡辺 | | | |
| 13:00 | バタフライ 13:00~13:30 鈴木 | | | ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA | | | | | | | | | | |
| 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

2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

16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

お知らせ

✿ プールの内壁塗装の為
16(日)20時~3月1(日)終日
プールはご利用頂けません。

✿ 11(火)・24(月)・29(土)はレッスン お休みです。

✿ 28(金)の休館日に伴い
29(金)は21時迄の営業となります。

Zumba
18:15~19:15
横山

ポティシェイブ
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)