

2020
3月

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。

	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
10:00		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	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	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		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	パワーサーキット 10:50~11:20 田村		ひほりエクササイズ 11:00~11:30 増居	
12:00	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤		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	クロールI 11:50~12:20 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	アクアピクス 12:10~12:55 渡辺			
13:00	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	パーシクウォーキング 12:00~12:30 鈴木	はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木	クロールI 11:50~12:20 東	クロールII 12:25~12:55 東		Zumba 12:30~13:30 鳴井					
14:00	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	ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久									
15:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木		イベントレッスン 17日(火) フットケア&コアトレ 14:45~15:45 定員20名 佐藤(崇)											
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井										
17:00		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										
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	イベントレッスン 10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	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	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	クロール60 20:00~21:00 田村	中上級エアロ 19:55~20:55 篠崎			
21:00		ピラティス 20:50~21:35 墨谷		ハタヨガII 20:15~21:15 平山				4泳法 20:15~20:45 鈴木						
22:00				ポティ改造スペシャル 21:30~22:30 高根澤					ヒーリングマインド ヨガ 21:00~22:00 上田		美体筋メソッド 21:10~22:10 石井			
23:00	ナイト スイミング		ナイト スイミング		ナイト スイミング		ナイト スイミング		ナイト スイミング		ナイト スイミング			
0:00														

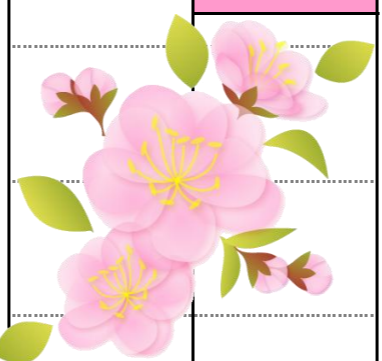
イベントレッスン

1日(日)
Zumba
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

15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

✳️ プール内壁塗装の為
2(月)からご利用可能となります。
✳️ 20(金)・29(日)・30(月)・31(火)は
レッスンお休みです。
✳️ 31(火)のプール休館日の為、ご利用頂けません。



21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

