

2020
6月

レッスンスタイルタイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 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		ファンファンジョウウォーキング 11:10~11:40 東	パワーサーキット 10:50~11:20 田村				
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		ファンファンジョウウォーキング 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		
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		パークウォーキング 12:00~12:30 鈴木		4泳法 11:50~12:20 東			アクアピクス 12:10~12:55 渡辺				
14:00	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	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						
15:00	バタフライ 13:00~13:30 鈴木													
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村												
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村												
18:00														
19:00	クロス水中運動 19:00~20:00 田村	初級STEP 18:45~19:45 藤田		ひばりエクササイズ 16:00~16:30 増居										
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

お知らせ

✿ 感染予防対策として28日(日)迄、レッスン終了時間を20時迄と致します。
尚、上記以外のレッスンは「休講」とさせていただきます。
引き続き換気・消毒等徹底にご協力をお願い致します。

✿ 29(月)・30(火)レッスンお休み・30(火)は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)

