

2020  
7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		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	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		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		クロールII 12:25~12:55 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									
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				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		ひばりエクササイズ 16:00~16:30 増居		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井									
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		はじめてエアロ 19:10~19:55 増居	はじめての水慣れ 18:30~19:00 鈴木	クロールスペシャル 19:05~19:35 鈴木	ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)	はじめての4泳法 18:30~19:00 鈴木	4泳法 19:05~19:35 鈴木	ステップUPIIエアロ 19:00~19:45 増居	クロール60 19:00~20:00 田村	中上級エアロ 19:00~20:00 篠崎			
20:00															
21:00															
22:00															
23:00															
0:00															

**お知らせ**

✿ 感染予防対策として**31日(金)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。

✿ **23(木)24(金)29(水)30(木)31(金)**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)

