

レッスントイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
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	X					


- 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		ファンファンJog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			
	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		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			ひばりエクササイズ 11:00~11:30 増居
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		はじめての4泳法 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		はじめての4泳法 12:35~13:05 鈴木		クロールII 12:25~12:55 東				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			ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA		ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久								
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		ひばりエクササイズ 16:00~16:35 増居		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)						
17:00														
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		ステップUPIIエアロ 19:00~20:00 塚原		はじめての水慣れ 19:10~19:40 鈴木		はじめての4泳法 19:10~19:40 鈴木						
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

お知らせ

- ✿ 10(月)13(木)~15(土)30(日)31(月)はレッスンお休みです。
- ✿ 31(月)の館内休館日に伴い、30(日)は21時迄の営業になります。
- ✿ 引き続き換気・消毒・マスク着用等徹底にご協力をお願い致します。

暑中
お見舞い
申し上げます



21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)