

2020
9月

レッスンスムタイムテーブル表

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			

- 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23:00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		ファンファンジョギング 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		はじめての4泳法 11:50~12:20 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				
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		パーショックウォーキング 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		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												
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		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井								
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														



お知らせ

- ※ 21(月)22(火)30(水)はレッスンお休みです。
- ※ 30(水)のプール休館日の為、使用できません。
- ※ 30(日)は23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。

21:00まで営業
(温泉風呂は23:00まで営業しております)

