

2020
10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	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。

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			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			
		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		はじめての4泳法 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		
12:00			はじめての水慣れ 12:05~12:35 田村		水中サーキット 11:55~12:25 田村		はじめての4泳法 11:55~12:25 田村		クロールII 12:25~12:55 東		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺			
			目田形 12:40~13:10 田村	ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA	はじめての4泳法 12:30~13:00 田村	ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久								
13:00														
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

HAPPY HALLOWEEN

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

お知らせ

✿ 29(木)30(金)31(土)はレッスンお休みです。

✿ 31(土)はプール休館日の為、使用できません。

✿ 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。

ナイト
スイミング

ナイト
スイミング

