

# 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					

■ 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。  
 ○ はプール休館日となります。  
 ・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	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log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			ひばりエクササイズ 11:00~11:30 小貫	
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		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				
	シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤		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		4泳法 11:50~12:20 東		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺					
13:00	クロールI 12:25~12:55 田村		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		クロールII 12:25~12:55 東		和製ヨガ・太極拳 12:15~13:15 廣田				
	クロールII 13:00~13:30 田村													
14:00														
15:00														
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					筋トレ改造術 15:30~16:00 石井			ハタヨガI 14:45~15:45 平山	
		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 小貫	シニアストレッチ 16:05~16:35 石井					シニアストレッチ 16:05~16:35 石井				
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UP!! エアロ 19:15~20:00 小貫		美筋ダイエット 19:50~20:50 石井		はじめての4泳法 20:00~20:30 田村		初級STEP 18:45~19:45 篠崎			ポディシェイプ STEP 17:50~18:50 上田	
										自由形 20:00~21:00 田村			初中級エアロ 18:15~19:15 Mi	
21:00		ピラティス 20:50~21:35 墨谷		ハタヨガII 20:15~21:15 平山				4泳法 20:35~21:05 田村		中上級エアロ 19:55~20:55 篠崎			リラックス ヨガ 19:00~20:00 上田	
										美体筋メソッド 21:00~22:00 石井				
22:00														
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**

1日(日)  
初中級エアロ  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久

15日(日)  
Zumba  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久



**お知らせ**

✿ 3(火)23(月)29(日)30(月)はレッスンお休みです。  
 ✿ 30(月)は全館休館日の為、ご利用頂けません。  
 ✿ 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。

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

ナイト  
スイミング

ナイト  
スイミング