

# 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	<b>NEW</b> ミラクルダイエット 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		<b>NEW</b> ミラクルダイエット 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)	<b>NEW</b> スリムウォーク 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		<b>NEW</b> スリムウォーク 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		フルパワーサーキット 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log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	フルパワーサーキット 11:25~11:55 田村	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		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					
14:00	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	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺						
15:00	クロールII 13:00~13:30 田村													
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			シニアストレッチ 16:05~16:35 石井									
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												
21:00		ピラティス 20:50~21:35 墨谷			水中サーキット 20:00~20:30 田村	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		自由形 20:00~21:00 田村	中上級エアロ 19:55~20:55 篠崎				
22:00					クロールスペシャル 20:35~21:05 田村		4泳法 20:35~21:05 田村			美体筋メソッド 21:00~22:00 石井				
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**

6日(日)  
初級エアロ  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久

20日(日)  
Zumba  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久



**変更**

楽しく締めトレ  
18:00~18:45  
上田

初級エアロ  
18:15~19:15  
Mi

リラックス  
ヨガ  
19:00~20:00  
上田

**お知らせ**

✿ 29(火)30(水)31(木)はレッスンお休みです。  
 ✿ 31(木)はプール休館日の為、プールのご利用頂けません。  
 ✿ 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。

ナイト  
スイミング

ナイト  
スイミング

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)