

レッスンスケジュール表

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。

時間	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		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		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)	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		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	バリーダンス 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							
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		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									
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		NEW らくらくエアロ 19:15~20:00 小貫			変更 4泳法 20:00~20:30 田村							
21:00		ピラティス 20:50~21:35 墨谷		変更 ハタヨガII 20:15~21:15 平山		変更 水中サーキット 20:00~20:30 田村		変更 クロールスペシャル 20:35~21:05 田村		自由形 20:00~21:00 田村				
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン

10日(日)
初中級STEP
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久

24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

※ 1(金)~3(日)・11(月)・31(日)はレッスンお休みです。
 ※ 31(日)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。

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