

2021  
1~2月

# レッスンスムタイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
				14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7						

- 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		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		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
	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	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				
12:00	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					
	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	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺		和製ヨガ・太極拳 12:15~13:15 廣田				
13:00	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			ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)		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 19:30~20:30 田村	初級STEP 19:30~20:30 藤田		ららくエアロ 18:30~19:15 小貫	ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)			はじめてエアロ 19:15~20:00 小貫		初級STEP 18:20~19:20 篠崎				楽しく締めトレ 18:00~18:45 上田
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

## お知らせ

- ✿ 緊急事態宣言の発令に伴い、2月7日(日)迄レッスン終了20時30分と致します。尚、上記以外のレッスンは「休講」とさせていただきます。
- ✿ 1月31日(日)はプール休館日の為、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申し上げます。

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)