

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
X						

■ 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					
	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	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						
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		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井						
		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		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														
21:00														
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン
 21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

✿ 11(木)・23(火)・28(日)はレッスンお休みです。
 ✿ 27(土)は28(日)の休館日に伴い、21時までの営業と致します。
 ✿ 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)

ナイト
スイミング

ナイト
スイミング

