

2021
4月

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	

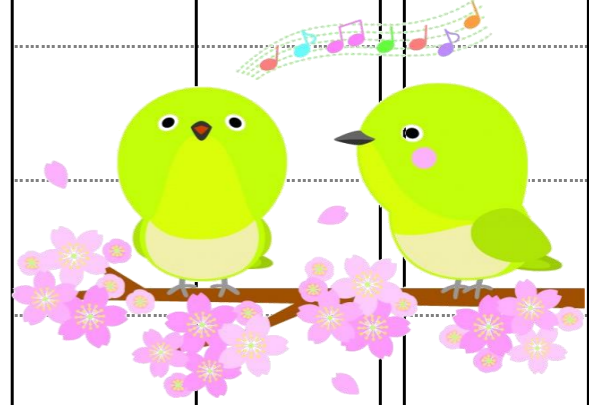
- はインストラクターによるレッスンプログラムはございません。
- はプール休館日となります。
- ・ 都合によりプログラムやインストラクターが変更になる場合がございます。
- ・ 日曜日及び祝日は21時までの営業となります(温泉風呂は0:00まで営業)
- ✕ は館内休館日の為全館ご利用頂けません。

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		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			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					
	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)	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Jog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		自由形 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		和製ヨガ・太極拳 12:30~13:30 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		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		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井				
17:00														
18:00														
19:00		5・19日 初級STEP 12・26日		NEW はじめてエアロ 19:15~20:00 青木		ひめトレ 18:40~19:40 佐藤(崇)		NEW 隔週レッスン 1・15日		初級STEP 18:40~19:40 篠崎				
20:00		レッスン 19:40~20:40 藤田												
	クロス水中運動 20:00~21:00 田村													
21:00		NEW パレトン 20:50~21:35 墨谷												
22:00														
	ナイト スイミング													
23:00														
0:00														

イベントレッスン

7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

21日(日)
Zumba
11:00~12:00
骨盤調整ストレッチ
12:15~13:00
高久



NEW

ポティシェイプSTEP
18:00~18:45
上田

初中級エアロ
18:15~19:15
Mi

HIP HOP
19:30~20:30
KI-MA

リラックス
ヨガ
19:00~20:00
上田

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

お知らせ

※29(木)・30(金)はレッスンお休みです。

※プール休館日の為30(金)は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申し上げます。

ナイト
スイミング