

2021
5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	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)
X 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	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			ハタヨガI 11:45~12:45 平山	
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		クロールII 12:25~12:55 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								
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		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				
18:00														
19:00		10・24日 パワーヨガ 17日 初級STEP		NEW SWIMスペシャル 18:45~19:30 田村	変更 ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		変更 隔週レッスン 6・20日			初中級STEP 18:40~19:40 篠崎				ボディシェイプSTEP 18:00~18:45 上田
20:00	変更 自由形 20:00~21:00 田村	レッスン 19:40~20:40 藤田	NEW はじめての4泳法 19:35~19:50 田村											
21:00		バレトン 20:50~21:35 墨谷								自由形 20:00~21:00 田村				
22:00														
23:00														
0:00	ナイト スイミング													

イベントレッスン
 2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

 16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
 ※3(月)~5(水)・29(土)~31(月)はレッスンお休みです。
 ※31(月)は休館日の為、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)