

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 | 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 | | | | | |
| 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 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 | | | | |
| 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 | | 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 | | | 和製ヨガ・太極拳 12:30~13:30 廣田 | | | | |
| 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 | | | | | 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 | | ひほりエクササイズ 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 | | 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) | | 変更 隔週レッスン 1・15日 | らくらくエアロ 19:00~20:00 小貫 | | 初級STEP 18:40~19:40 篠崎 | | | | |
| 20:00 | クロス水中運動 20:00~21:00 田村 | レッスン 19:40~20:40 藤田 | | | 水中サーキット 20:00~20:30 田村 | 美筋ダイエット 19:50~20:50 石井 | 4泳法 20:00~20:30 田村 | | 自由形 20:00~21:00 田村 | 中上級エアロ 19:50~20:50 篠崎 | | | | |
| 21:00 | | バレトン 20:50~21:35 墨谷 | | NEW ハタヨガII 20:15~21:15 平山 | はじめての4泳法 20:35~21:05 田村 | | クロールスペシャル 20:35~21:05 田村 | ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田 | | 美体筋メソッド 21:00~22:00 石井 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | |

イベントレッスン

4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

18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

ナイト
スイミング