

2021
7月

レッスントイレブル表

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	31

- 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			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				
	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						
13:00	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	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺				
	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			SWIMSPECIAL 18:45~19:30 田村											
			はじめての4泳法 19:35~19:50 田村	はじめてエアロ 19:15~20:00 青木		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		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	自由形 20:00~21:00 田村	パワーヨガ 19:40~20:40 藤田				美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		4泳法 20:00~20:30 田村		自由形 20:00~21:00 田村	中級エアロ 19:50~20:50 篠崎			
								クロールスペシャル 20:35~21:05 田村						
21:00		バレトン 20:50~21:35 墨谷		ハタヨガII 20:15~21:15 平山					ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田					
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



お知らせ

※ 22(木)・23(金)・31(土)はレッスンお休みです。

※ 31(土)はプール休館日の為、プールはご利用頂けません。

※ 換気・消毒・マスク着用等感染予防徹底にご協力をお願い致します。

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