

2021
8月

レッスントイレール表

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		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				
		ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)		Beautyヨガ 11:15~12:15 上田		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		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村				
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		アクアエクササイズ 11:20~11:50 田村		水中サーキット 11:55~12:25 田村		ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 東		フルパワーサーキット 11:25~11:55 田村			
	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		水の中サーキット 11:55~12:25 田村		はじめての4泳法 12:30~13:00 田村		4泳法 11:50~12:20 東		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺			
13:00	クロールI 12:25~12:55 田村		自由形 12:40~13:10 田村		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		バリーダンス 12:30~13:30 LUNA								NEW 太極拳 12:30~13:30 廣田			
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														
			NEW はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木			
20:00		パワーヨガ 19:40~20:40 藤田		4泳法 19:35~20:05 鈴木		4泳法 19:35~20:05 鈴木		4泳法 19:35~20:05 鈴木		4泳法 19:35~20:05 鈴木				
	自由形 20:00~21:00 田村		ハタヨガII 19:30~20:30 平山		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		NEW 隔週レッスン 5・19日		らくらくエアロ 19:00~20:00 小貫			
21:00		バレトン 20:50~21:35 墨谷		美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		SWIMスペシャル 20:00~21:00 田村				
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン
1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
 ※9(月)・13(金)~15(日)・31(火)はレッスンお休みです。
 ※30(月)は31(火)の休館日に伴い、22時までの営業となります。
 ※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