

2021  
8.9月

# レッスントイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
					20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12						

■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。  
✕は館内休館日の為全館ご利用頂けません。

	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
10:00		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				
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		目自由形 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	クロールII 12:25~12:55 東	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺		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		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		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				
18:00														
19:00	自由形 19:00~19:45 田村	パワーヨガ 18:45~19:45 藤田	はじめての4泳法 18:45~19:15 鈴木	ハタヨガII 18:45~19:45 平山	はじめての4泳法 19:15~19:45 鈴木	ひめトレ 18:45~19:45 佐藤(崇)	SWIMスペシャル 19:00~19:45 田村	隔週レッスン 2日 らくらくエアロ 19:00~19:45 小貫	自由形 19:00~19:45 田村	初級STEP 18:00~18:45 篠崎	HIP HOP 17:00~18:00 KI-MA			
20:00										中級エアロ 18:55~19:45 篠崎	楽しく締めトレ 17:20~18:05 上田			
21:00											初級エアロ 18:15~19:15 MI			
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン  
5日(日)  
Zumba  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久  
19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

- ※「緊急事態宣言」の発令に伴い、9/12(日)迄レッスン終了19時45分とします。9/12(日)以降につきましては今後の状況により改めてお知らせ致します。
- ※20(月)・23(木)・29(水)・30(木)はレッスンお休みです。
- ※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。

20:00まで営業