

2021
8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					

- 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20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。

	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	Beautyヨーガ 11:15~12:15 上田		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	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	みんなでエアロ 11:00~12:00 松村			ひほりエクササイズ 11:00~11:30 小貴	
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	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					
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							
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		ひほりエクササイズ 16:00~16:30 小貴		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)						
18:00														
19:00	自由形 19:00~20:00 田村	パワーヨーガ 18:45~19:45 藤田	はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木 4泳法 19:30~20:00 鈴木	ハタヨガII 19:00~20:00 平山		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)	SWIMスペシャル 19:00~20:00 田村	らくらくエアロ 19:00~20:00 小貴	自由形 19:00~20:00 田村	中上級エアロ 19:00~20:00 篠崎				
20:00														
21:00														
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

※「まん延防止重点措置」の発令に伴い、8/31(火)迄レッスン終了20時と致します。

※9(月)・13(金)~15(日)・31(火)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
(温泉風呂は0:00まで営業しております)