

2021  
10月

# レッスントイムテーブル表

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。

	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				
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						
14:00	クロールI 12:25~12:55 田村		目田形 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					
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				シニアストレッチ 16:05~16:35 石井								
18:00														
19:00			はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木			ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)								
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	パワーヨガ 19:40~20:40 藤田	4泳法 19:35~20:05 鈴木			美筋ダイエット 20:00~21:00 石井								
21:00		バレトン 20:50~21:35 墨谷		ハタヨガII 20:15~21:15 平山										
22:00														
23:00														
0:00														

**イベントレッスン**

10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

31日(日)  
Zumba  
11:00~12:00  
骨盤調整ストレッチ  
12:15~13:00  
高久



**変更**

HIP HOP  
17:00~18:00  
KI-MA

**NEW**

ボディトレ!  
18:35~19:05  
関

**NEW**

Zumba  
19:15~20:15  
関

**お知らせ**

※29(金)~31(日)はレッスンお休みです。(イベントレッスンは除く)

※31(日)はプール休館日の為、プールはご利用いただけません。

※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