

2022  
1月

# レッスントイムテーブル表

日	月	火	水	木	金	土
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	NEW Zumba 11:15~12:15 高久	障害者エクササイズ 10:45~11:00 田村	NEW エンジョイエアロ 11:00~12:00 篠崎	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	隔週レッスン 8・22日	骨盤エクササイズ 10:45~11:30 渡辺	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">イベントレッスン</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">9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</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">23日(日) Zumba 11:00~12:00 骨盤調整ストレッチ 12:15~13:00 高久</p> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div>			
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	NEW 4泳法 11:50~12:20 鈴木	ファンファン Jogウォーキング 11:10~11:40 鈴木	NEW クロールII 12:25~12:55 鈴木	シェイプUPウォーキング 11:50~12:20 高根澤			ハタヨガI 11:45~12:45 平山				
13:00	クロールI 12:25~12:55 田村		はじめての水慣れ 12:05~12:35 田村	バリーダンス 12:30~13:30 LUNA	水中サーキット 11:55~12:25 田村	はじめての4泳法 12:30~13:00 田村	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 鈴木	クロールII 12:25~12:55 鈴木	アクアピクス 12:10~12:55 渡辺		太極拳 12:30~13:30 廣田				
14:00	クロールII 13:00~13:30 田村		自由形 12:40~13:10 田村													
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						
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 小貫	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																
20:00		パワーヨガ 19:30~20:30 藤田		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木	はじめてエアロ 19:00~19:45 松村					ボディトレI 18:35~19:05 関						
21:00	自由形 20:00~21:00 田村		4泳法 19:35~20:05 鈴木		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)					Zumba 19:15~20:15 関						
22:00		パレトン 20:50~21:35 墨谷			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						
23:00																
0:00																

**お知らせ**

✿ 1(土)~3(月)・10(月)・31(月)はレッスンお休みです。

✿ 31(月)はプール休館日の為、プールはご利用頂けません。

✿ 引き続き換気・消毒・マスク着用等感染予防徹底にご協力下さい。

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