

2022
2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。

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	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		みんなエアロ 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	Beautyヨガ 11:15~12:15 上田	アクアエクササイズ 11:20~11:50 田村	Zumba 11:15~12:15 高久	ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 鈴木	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					
	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 鈴木		アリアピクス 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	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 鈴木	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺						
	クロールII 13:00~13:30 田村				スペシャルレッスン 9日(水) ファンファンlog ウォーキング 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東									
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														
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	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	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)	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	ボディトレI 18:35~19:05 関	自由形 20:00~21:00 田村	初級STEP 18:40~19:40 篠崎				
			4泳法 19:35~20:05 鈴木					Zumba 19:15~20:15 関		中級STEP 18:40~19:40 篠崎				
21:00		パレトン 20:50~21:35 墨谷		ハタヨガII 20:15~21:15 平山				ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田		チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎				
										美体筋メソッド 21:00~22:00 石井				
22:00														
23:00														
0:00														

脱オミクロン! 感染しない! させない!

隔週レッスン
1・15日

変更



イベントレッスン
6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
20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
 ✿ 11(金)・23(水)・28(月)はレッスンお休みです。
 ✿ 28(日)は休館日の為、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