

2022  
3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 | 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<br>10:10~10:55<br>高根澤  |                                 | ミラクルダイエット<br>10:10~10:40<br>田村 |   | シニアからだ改造術<br>10:10~10:40<br>田村  |                                      | シニアストレッチ<br>10:10~10:40<br>田村 |                                 | ミラクルダイエット<br>10:10~10:40<br>田村 |                             |                               |   |      |  |  |
| 11:00 | 障害者エクササイズ<br>11:05~11:20<br>高根澤    | ゆるるんHula<br>11:15~12:15<br>佐藤(加) | スリムウォーク<br>10:55~11:25<br>田村    |                                | 高齢者エクササイズ<br>10:45~11:00<br>田村  |                                 | 障害者エクササイズ<br>10:45~11:00<br>田村       |                               | スリムウォーク<br>10:50~11:20<br>田村    |                                | みんなエアロ<br>11:00~12:00<br>松村 | 骨盤エクササイズ<br>10:45~11:30<br>渡辺 | <b>イベントレッスン</b><br>6日(日)<br>初中級エアロ<br>11:00~12:00<br>骨盤調整ストレッチ<br>12:15~13:00<br>高久<br><br>20日(日)<br>Zumba<br>11:00~12:00<br>骨盤調整ストレッチ<br>12:15~13:00<br>高久 |      |  |  |
|       | アクアエクササイズ<br>11:20~11:50<br>高根澤    |                                  | フルパワーサーキット<br>11:30~12:00<br>田村 | Beautyヨガ<br>11:15~12:15<br>上田  | アクアエクササイズ<br>11:20~11:50<br>田村  | Zumba<br>11:15~12:15<br>高久      | ファンファンlogウォーキング<br>11:10~11:40<br>鈴木 | エンジョイエアロ<br>11:00~12:00<br>篠崎 | フルパワーサーキット<br>11:25~11:55<br>田村 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 12:00 | シェイプUPウォーキング<br>11:50~12:20<br>高根澤 |                                  | はじめての水慣れ<br>12:05~12:35<br>田村   |                                | 水中サーキット<br>11:55~12:25<br>田村  |                                 | 4泳法<br>11:45~12:15<br>鈴木             |                               | アキアピクス<br>12:10~12:55<br>渡辺     |                                |                             | ハタヨガI<br>11:45~12:45<br>平山    |   |      |  |  |
| 13:00 | クロールI<br>12:25~12:55<br>田村         |                                  | 自由形<br>12:40~13:10<br>田村        | ベリーダンス<br>12:30~13:30<br>LUNA  | はじめての4泳法<br>12:30~13:00<br>田村   | ナチュラルピラティス<br>12:30~13:15<br>高久 | クロールII<br>12:20~12:50<br>鈴木          | だれでもエアロ<br>12:15~13:00<br>渡辺  |                                 |                                | 太極拳<br>12:30~13:30<br>廣田    |                               |   |      |  |  |
|       | クロールII<br>13:00~13:30<br>田村        |                                  |                                 |                                | <b>スペシャルレッスン</b><br>16日(水)<br>ファンファンlog<br>ウォーキング<br>12:30~13:00<br>クロールI<br>13:05~13:35<br>東 |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 14:00 |                                    |                                  |                                 |                                | ※3/16の「はじめての4泳法」は休講と致します。   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 15:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 16:00 |                                    | 筋トレ改造術<br>15:30~16:00<br>田村      |                                 | 筋トレ改造術<br>15:30~16:00<br>石井    |   | 筋トレ改造術<br>15:30~16:00<br>石井     |                                      | ひめトレ<br>15:50~16:50<br>佐藤(崇)  |                                 | 筋トレ改造術<br>15:30~16:00<br>石井    |                             | シニアストレッチ<br>16:05~16:35<br>石井 |   |      |  |  |
|       |                                    | シニアストレッチ<br>16:05~16:35<br>田村    |                                 | ひめトレ<br>16:05~16:35<br>石井      |   | シニアストレッチ<br>16:05~16:35<br>石井   |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 17:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 18:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 19:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
|       |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 20:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
|       |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 21:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
|       |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 22:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
|       |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 23:00 |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |
| 0:00  |                                    |                                  |                                 |                                |   |                                 |                                      |                               |                                 |                                |                             |                               |   |      |  |  |

換気・消毒・マスク着用！ 感染予防の徹底を！



**お知らせ**  
 ※21(月)・29(火)~31(木)はレッスンお休みです。  
 ※26(土)~31(木)は修繕工事の為、プールはご利用頂けません。  
 ※プール工事中、26(土)~28(月)のスタジオレッスンは、通常通り行います。

**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

隔週レッスン  
12・26日

隔週レッスン  
1・15日

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