

2022  
3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		骨盤エクササイズ 10:45~11:30 渡辺			
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	みんなでエアロ 11:00~12:00 松村				
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 11:45~12:15 鈴木		クロールI 12:25~12:55 田村	アクアピクス 12:10~12:55 渡辺				
14:00	クロールII 13:00~13:30 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 12:20~12:50 鈴木	だれでもエアロ 12:15~13:00 渡辺						
15:00					※3/23の「はじめての4泳法」は休講と致します。									
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		ひびりエクササイズ 16:00~16:30 小貫	シニアストレッチ 16:05~16:35 石井		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)			シニアストレッチ 16:05~16:35 石井				
18:00	換気・消毒・マスク着用！ 感染予防の徹底を！													
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)		ボディトレI 18:35~19:05 関	初級STEP 18:40~19:40 篠崎				
21:00		パレトン 20:50~21:35 墨谷		4泳法 19:35~20:05 鈴木		美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		Zumba 19:15~20:15 関	自由形 20:00~21:00 田村	チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎				
22:00					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							
23:00														
0:00														

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**  
 ✿ 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。

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)