

2022  
4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

- 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。

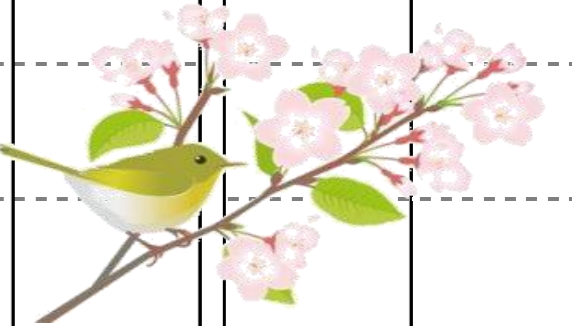
10:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
		シニア変身メイク術 10:10~10:55 高根澤		ミラクルダイエット 10:10~10:40 田村		シニアからだ改造術 10:10~10:40 田村		シニアストレッチ 10:10~10:40 田村		ミラクルダイエット 10:10~10:40 田村				
11:00	障害者エクササイズ 11:05~11:20 高根澤	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	スリムウォーク 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	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					
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II 12:20~12:50 鈴木	アクアピクス 12:10~12:55 渡辺				
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								
15:00	クロールII 13:00~13:30 田村				スペシャルレッスン 20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									
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村			※4/20の「はじめての4泳法」は休講と致します。									
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		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)		筋トレ改造術 15:30~16:00 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									
21:00	自由形 20:00~21:00 田村		4泳法 19:35~20:05 鈴木											
22:00		パレトン 20:45~21:30 墨谷												
23:00														
0:00														

換気・消毒・マスク着用！ 感染予防の徹底を！

隔週レッスン  
5・19日

**お知らせ**  
 ※29(金)・30(土)はレッスンお休みです。  
 ※30(土)はプール休館日の為、プールはご利用頂けません。  
 ※1回、2回、3回目のワクチン接種がお済みの方もマスク着用と消毒の徹底をお願い致します。

**イベントレッスン**  
 3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  
 17日(日)  
 Zumba  
 11:00~12:00  
 骨盤調整ストレッチ  
 12:15~13:00  
 高久



ナイト  
スイミング

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)