

2022
5月

レッスントイムテーブル表

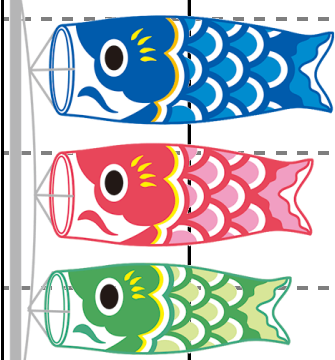
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	X				

- 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		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						
	アクアエクササイズ 11:20~11:50 高根澤	ゆるるんHula 11:15~12:15 佐藤(加)	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					
12:00	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		アควアピクス 12:10~12:55 渡辺						
	クロールI 12:25~12:55 田村		目田形 12:40~13:10 田村	パリーダンス 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							
13:00	クロールII 13:00~13:30 田村				スペシャルレッスン 25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					※5/25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 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															
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！

イベントレッスン
15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
29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
 ※3(火)~5(木)・29(日)~31(火)はレッスンお休みです。
 ※30(月)は31(火)の休館日に伴い、21時までの営業と致します。
 ※30(月)・31(火)は温泉浴室内修繕工事を行う為、温泉・サウナ・脱衣室はご利用頂けません。
 尚、30(月)はジム・プールのみ営業と致しますのでロッカールームはご利用頂けます。

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)