

2022
6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。

	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
10:00		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		ハタヨガI 11:45~12:45 平山		
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 22日(水) はじめての4泳法 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												
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村												
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
14・28日(火)
はじめてエアロ
19:00~19:45
小貫

隔週レッスン
7・21日

お知らせ
 ※29(水)・30(木)は第5週の為レッスンお休みです。
 ※30(木)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・消毒の徹底をお願い致します。

イベントレッスン
 5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
 19日(日)
 Zumba
 11:00~12:00
 骨盤調整ストレッチ
 12:15~13:00
 高久



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