

2022
7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					
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		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		クロールII 11:45~12:15 鈴木		アキアピクス 12:10~12:55 渡辺					
14:00	クロールI 12:25~12:55 田村		自由形 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		4泳法 12:20~12:50 鈴木	だれでもエアロ 12:15~13:00 小貫						
15:00	クロールII 13:00~13:30 田村				ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久									
16:00					スペシャルレッスン 13日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東									
17:00					※7/13の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。									
18:00		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								
19:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		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		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)						
20:00		自由形 20:00~21:00 田村		ボイトレ! 18:30~19:00 関		ボイトレ! 18:30~19:00 関								
21:00		パワーヨガ 19:30~20:30 藤田		Zumba 19:15~20:15 関		Zumba 19:15~20:15 関								
22:00		自由形 20:00~21:00 田村		SWIMスペシャル 20:00~21:00 田村		美筋ダイエット 20:00~21:00 石井								
23:00		パレト 20:45~21:30 墨谷		ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田										
0:00														

換気・消毒・マスク着用！ 感染予防の徹底を！

お知らせ
 ※18(月)・29(金)~31(日)は第5週の為レッスンお休みです。
 ※31(日)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
 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

隔週レッスン
9・23日

NEW

変更

変更

変更

NEW

隔週レッスン
12・26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