

2022  
8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	Zumba 11:15~12:15 高久		ファンファンJogウォーキング 11:10~11:40 鈴木	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	バリーダンス 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		4泳法 12:20~12:50 鈴木					
15:00	クロールII 13:00~13:30 田村					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		ひばりエクササイズ 16:00~16:30 小貫		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井	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)		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 小貫									
21:00	自由形 20:00~21:00 田村		4泳法 19:35~20:05 鈴木											
22:00		バレトン 20:45~21:30 墨谷												
23:00														
0:00														

※8/24の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。

接種済の方も換気・消毒・マスク着用！  
感染予防の徹底を！

隔週レッスン  
9・23日

### お知らせ

- ※ 11(木)・13(土)~15(月)・30(火)・31(水)はレッスンお休みです。
- ※ 30(火)は31(水)の休館日に伴い21時までの営業と致します。
- ※ 猛暑の為、体調不良等で急遽レッスン変更をする場合がございます。掲示板・ブログの確認もお願い致します。

イベントレッスン  
3日(日)  
パフォーマンス  
エアロ  
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  
27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