

2022  
10月

# レッスントータルスケジュール表

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。

時間	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				
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)						
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		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)							
21:00	自由形 20:00~21:00 田村		4泳法 19:35~20:05 鈴木				美筋ダイエット 20:00~21:00 石井							
22:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷		ルーシーダットン 20:00~21:00 平山										
23:00														
0:00														

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  
11・25日

NEW

変更

**お知らせ**  
 ※10(月)・29(土)~31(月)は祝日・第5週の為、レッスンお休みです。  
 ※31(月)はプール休館日の為、プールはご利用頂けません。  
 ※IRの都合により急遽レッスン変更とな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**  
 16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  
 30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

代行  
 8・15日  
 SALSATION®  
 IR Mi

ポディシェイプSTEP  
 18:00~18:45  
 上田  
 初中級エアロ  
 18:15~19:15  
 Mi  
 リラックス  
 ヨーガ  
 19:00~20:00  
 上田

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