

2022  
11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。

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Jog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		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				クロールII 11:45~12:15 鈴木					
	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		4泳法 12:20~12:50 鈴木	だれでもエアロ 12:15~13:00 小貫				
13:00	クロールII 13:00~13:30 田村													
14:00														
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	ひびりエクササイズ 16:00~16:30 小貫		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			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		はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		ボディトレ! 18:30~19:00 関					
			4泳法 19:35~20:05 鈴木											
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	パワーヨガ 19:30~20:30 藤田		ルーシーダットン 20:00~21:00 平山			美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		Zumba 19:15~20:15 関					
21:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷												
22:00														
23:00														
0:00														

接種済の方も換気・消毒・マスク着用の徹底 & 第8波防止の為ご協力を!

スペシャルレッスン  
16日(水)  
はじめての4泳法  
12:30~13:00  
クロールI  
13:05~13:35  
東

※11/16の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。

隔週レッスン  
8・22日

隔週レッスン  
12・26日

イベントレッスン  
6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  
20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  
26日  
SALSATION®  
IR Mi

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

お知らせ  
※3(木)・23(水)・29(火)・30(水)は祝日・第5週・休館日の為、レッスンお休みです。  
※30(水)の休館日に伴い29(火)は21時までの営業となります。  
※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。

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