

2022  
12月

# レッスントータルタイムテーブル表

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		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					スペシャルレッスン 14日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東								
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										
		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		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)				
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										
			4泳法 19:35~20:05 鈴木											
20:00		パワーヨガ 19:30~20:30 藤田		ルシーダットン 20:00~21:00 平山										
	自由形 20:00~21:00 田村													
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!

隔週レッスン  
13・27日

隔週レッスン  
10・24日

イベントレッスン  
4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  
18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

**お知らせ**  
 ※29(木)・30(金)・31(土)は第5週の為、レッスンお休みです。  
 ※31(土)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。

ナイト  
スイミング

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)