

2023
1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 | NEW 歌謡フラ 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 | | 骨盤エクササイズ 10:45~11:30 渡辺 | | |
| 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 | 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คว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 | 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 | 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 | | | | | |
| 15:00 | クロールII 13:00~13:30 田村 | | | | | スペシャルレッスン 18日(水) 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 | ひほりエクササイズ 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 | シニアストレッチ 16:05~16:35 石井 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | HIP HOP 17:00~18:00 KI-MA | | |
| 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 | 隔週レッスン 10・24日 | | ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇) | ボディトレ! 18:30~19:00 関 | | 初級STEP 18:40~19:40 篠崎 | | | ポティシェイプSTEP 18:00~18:45 上田 | |
| 20:00 | 自由形 20:00~21:00 田村 | パワーヨガ 19:30~20:30 藤田 | 4泳法 19:35~20:05 鈴木 | | | | | Zumba 19:15~20:15 関 | | 自由形 20:00~21:00 田村 | チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎 | | | リラックス ヨガ 19:00~20:00 上田 |
| 21:00 | | 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 | | 美筋ダイエット 20:00~21:00 石井 | SWIMスペシャル 20:00~21:00 田村 | ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 美体筋メソッド 21:00~22:00 石井 | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | ナイト スイミング | | | | | | | | | | | ナイト スイミング | | |

接種済の方も換気・消毒・マスク着用の徹底 & 第8波防止の為に協力をお願いします！

お知らせ
 ※1(日)~3(火)・9(月)・31(火)は三が日・祝日・第5週の為、レッスンお休みです。
 ※31(火)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
 8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
 22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
14・28日

21:00まで営業
(温泉風呂は0:00まで営業しております)