

2023
2月

レッスントラブル表

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。

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	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		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺				
14:00	クロールI 12:25~12:55 田村		自由形 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 15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									
21:00		自由形 20:00~21:00 田村		4泳法 19:35~20:05 鈴木	ルーシーダットン 20:00~21:00 平山									
22:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷												
23:00														
0:00														

接種済の方も換気・消毒・マスク着用の徹底 & 感染防止にご協力ください!

隔週レッスン
14日

イベントレッスン
5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
25日

代行
4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
 ※ 11(土)・23(木)・28(火)はレッスンお休みです。
 ※ 27(月)は28(火)の休館日に伴い22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