

2023
3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		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	歌謡フラ 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				
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	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				
13:00	クロールII 13:00~13:30 田村					スペシャルレッスン 22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						※3/22の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。								
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		ひめトレ 15:50~16:50 佐藤(崇)						
17:00														
18:00														
19:00														
20:00		パワーヨガ 19:30~20:30 藤田												
	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														

3月13日~マスク着用は各個人の判断に委ねる事となります。

隔週レッスン
14・28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
19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
 ※21(火)・29(水)~31(金)はレッスンお休みです。
 ※31(金)はプール休館日の為、プールはご利用頂けません。
 ※今まで以上に体調管理に留意し、各自快適にできるようご協力お願い致します。

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