

2023
10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。

	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		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			隔週レッスン 14・28日	ひばりエクササイズ 11:00~11:30 小貫	
12:00	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	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			ハタヨガ 11:45~12:45 平山	
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	イベントレッスン 20日(金) 骨盤エクササイズ 13:15~14:00 渡辺				
14:00	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						
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			※10/18の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。			変更 ひめトレ 15:30~16:30 佐藤(崇)		筋トレ改造術 15:30~16:00 石井				
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		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				
18:00														
19:00														
20:00		機能活性Exe 19:30~20:30 石井		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)			ボティトレ! 18:30~19:00 関				
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		Zumba 19:15~20:15 関			初中級STEP 18:40~19:40 篠崎				
22:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷								自由形 20:00~21:00 田村				
23:00														
0:00														

イベントレッスン

1(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

15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

※9(月)・29(土)~31(月)はレッスンお休みです。

※31(月)はプール休館日の為、プールのご利用は頂けません。

※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