

2023
11月

レッスнта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		

- 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		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				
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log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		目自由形 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		4泳法 12:20~12:50 鈴木			イベントレッスン 17日(金) 骨盤エクササイズ 13:15~14:00 渡辺			
15:00	クロールII 13:00~13:30 田村					ナチュラルピラティス 12:30~13:15 高久								
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		ひめトレ 15:30~16:30 佐藤(崇)			筋トレ改造術 15:30~16:00 石井			
18:00														
19:00														
20:00		機能活性Exe 19:30~20:30 石井												
21:00	自由形 20:00~21:00 田村		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										
22:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷												
23:00														
0:00														

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

※11/22の「はじめての4泳法」は担当IRを変更致します。

隔週レッスン
14・28日

隔週レッスン
11・25日

イベントレッスン
5(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
 ※3(金)・23(木)・29(水)・30(木)はレッスンお休みです。(29(水)・30(金)はカフェもお休みです。)
 ※29(水)は30(木)の休館日に伴い、21時までの営業と致します。
 ※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。

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)