

2023
12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

- 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				
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		アクアピクス 12:10~12:55 渡辺					
	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		イベントレッスン 8日(金) 骨盤エクササイズ 13:15~14:00 渡辺				
13:00	クロールII 13:00~13:30 田村				スペシャルレッスン 20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					※12/20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		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				
		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		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				シニアストレッチ 16:05~16:35 石井				
17:00														
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	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		ボティトレ! 18:30~19:00 関		初中級STEP 18:40~19:40 篠崎				
				4泳法 19:35~20:05 鈴木	隔週レッスン 12・26日		Zumba 19:15~20:15 関							
21:00	自由形 20:00~21:00 田村				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		自由形 20:00~21:00 田村	チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎				
		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷						ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田						
22:00														
23:00														
0:00														

年末年始の営業時間について
プログラムに記載しております。

お知らせ

- ※ 29(金)~31(日)はレッスン・カフェお休みです。
- ※ 31(日)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。

イベントレッスン

3(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

17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
9・23日

イベントレッスン
8日(金)
骨盤エクササイズ
13:15~14:00
渡辺

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)