

2024  
2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		健康体操! 10:10~10:40 渡辺		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	みんなでサーキット 10:55~11:25 渡辺		スリムウォーク 10:55~11:25 田村		シニアストレッチ15 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		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村		ひばりエクササイズ 11:00~11:30 小貫	
12:00	かんたんアクア 11:30~12:00 渡辺	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					
13:00	SWIMスペシャル 12:05~13:05 田村		自由形 12:05~13:05 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					水慣れ 12:30~13:00 田村		4泳法 12:20~12:50 鈴木							
15:00					ナチュールピラティス 12:30~13:15 高久									
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村			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		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	自由形 20:00~21:00 田村	機能活性Exe 19:30~20:30 石井	4泳法 19:35~20:05 鈴木	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)	Zumba 19:15~20:15 関	ボデイトレ! 18:30~19:00 関	自由形 20:00~21:00 田村	初級STEP 18:40~19:40 篠崎				
21:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷	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	ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田		チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎				
22:00										美体筋メソッド 21:00~22:00 石井				
23:00														
0:00														

変更

変更

変更

スペシャルレッスン  
21日(水)  
はじめての4泳法  
12:30~13:00  
クロールI  
13:05~13:35  
東

※2/21の「水慣れ」は休講致します。

隔週レッスン  
13・27日

隔週レッスン  
10・24日

イベントレッスン  
4(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  
  
18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**  
 ※12(月)・23(金)・29(木)はレッスンお休みです。  
 ※29(木)の休館日に伴い28(水)は21時までの営業となります。  
 ※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

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)