

2024  
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。

	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		ひばりエクササイズ 11:00~11:30 Misaki		
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	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	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												
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村												
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												
21:00		らくらくエアロ 20:45~21:30 墨谷												
22:00														
23:00														
0:00														

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

※3/13の「水慣れ」は休講致します。

隔週レッスン  
12・26日

隔週レッスン  
9・23日

変更

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

**お知らせ**  
 ※20(水)・29(金)~31(日)はレッスンお休みです。  
 ※修繕工事の為23(土)~31(日)までプールはご利用いただけません。  
 ※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。

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)