

2024
7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 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					
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 12:00~12:45 渡辺					
14:00					水慣れ 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					水慣れ 12:30~13:00 田村									
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				
17:00		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				
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 Misaki	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 Misaki	ポテイトレ! 18:30~19:00 関	Zumba 19:15~20:15 関	初級STEP 18:40~19:40 篠崎				
21:00		らくらくエアロ 20:40~21:25 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		自由形 20:00~21:00 田村	チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎			
22:00														
23:00														
0:00														

スペシャルレッスン
24日(水)
はじめての4泳法
12:30~13:00
クロールI
13:05~13:35
東

※7/24の「水慣れ」は休講致します。

隔週レッスン
13・27日

イベントレッスン
7(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

21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
 ✿ 15(月)・30(火)・31(水)はレッスンお休みです。
 ✿ 31(水)はプール休館日の為、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、各自快適にご利用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)