

2024  
9月

# レッスントイレブル表

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
		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1 10:45~11:00 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1 10:45~11:00 田村		障害者エクササイズ 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		みんなでエアロ 11:00~12:00 松村	みんなでサーキット 11:00~11:30 渡辺	みんなでエアロ 11:00~12:00 松村
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Joe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	クロールII 11:45~12:15 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	かんたんアクア 11:30~12:00 渡辺	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	ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA	水中サーキット 11:55~12:25 田村		クロールII 11:45~12:15 鈴木	だれでもエアロ 12:15~13:00 Misaki	4泳法 12:20~12:50 鈴木	アクアピクス 12:00~12:45 渡辺			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								
15:00					スペシャルレッスン 18日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35									
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			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			シニアストレッチ 16:05~16:35 石井	
18:00														ジャズダンス 17:00~18:00 KI-MA
19:00														ボディシェイプSTEP 18:00~18:45 上田
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	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 Misaki	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	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)	Zumba 19:15~20:15 関	初級STEP 18:40~19:40 篠崎			SALSATION® 18:15~19:15 Mi	リラックス ヨガ 19:00~20:00 上田
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		ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田	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			
22:00														美体筋メソッド 21:00~22:00 石井
23:00														
0:00														

**お知らせ**  
 ※16(月)・23(月)・29(日)・30(月)はレッスンお休みです。  
 ※30(月)はプール休館日の為、プールはご利用いただけません。  
 ※感染が拡大おります。体調管理に留意するようご協力お願い致します。

**イベントレッスン**  
 15(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  
 22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  
 14・28日

レッスン変更  
 13日(金)  
 ↓  
 23日(月・祝)  
 篠崎  
 ※時間変更無し

21:00まで営業  
 (温泉風呂は0:00まで営業しております)

ナイト  
スイミング

ナイト  
スイミング