

2024
10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 | | 日時変更 16日(水) ↓ 30日(水) 高久 | 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 | | イベントレッスン 6(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 | |
| 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 | 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 | | 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 23日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35 東 | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | 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) | | ボデイトレ! 18:30~19:00 関 | | 自由形 20:00~21:00 田村 | 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 | 4泳法 19:35~20:05 鈴木 | 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 | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | |

お知らせ

- ※ 14(月)・29(火)~31(木)はレッスンお休みです。
- ※ 31(木)はプール休館日の為、プールはご利用いただけません。
- ※ 感染が拡大しておりますので、引き続き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

6(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

20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
12・26日

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