

2024
11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。

	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	隔週レッスン 9日	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	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	だれでもエアロ 12:15~13:00 Misaki	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					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			水慣れ 12:30~13:00 田村									
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村			水慣れ 12:30~13:00 田村									
18:00					水慣れ 12:30~13:00 田村									
19:00					水慣れ 12:30~13:00 田村									
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	はじめてエアロ 19:00~19:45 Misaki	はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)	Zumba 19:15~20:15 関	ポデイトレ! 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 20:40~21:25 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		中級STEP 18:40~19:40 篠崎				
22:00										チャレンジエアロ 19:50~20:50 篠崎				
23:00										美体筋メソッド 21:00~22:00 石井				
0:00														

スペシャルレッスン
20日(水)
はじめての4泳法
12:30~13:00
クロールI
13:05~13:35
東

※11/20の「水慣れ」は休講致します。

お知らせ
 ✿ 4(月)・23(土)・29(金)・30(土)はレッスンお休みです。
 ✿ 29(金)は30(土)の休館日に伴い、21時まで営業いたします。
 ✿ 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。

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)