

# レッスントイムテーブル表

- ・スイムキャップは必ず着用してください。(フロントにて有料のレンタルもご用意しております。)
- ・入水前(トイレ後も)はシャワーで化粧や整髪料、汗を流してください。(ロッカーキーの紛失にご注意下さい)
- ・紛失、ケガ及び機械故障防止の為、アクセサリー(ネックレス・ピアス等)の着用は控えさせていただきますようご協力お願い致します。(紛失、ケガ等につきまして、当ジムでは一切の責任を負いかねます。)
- ・レーンは目的や泳力別に分かれていますので、スタッフの指示・表示に従ってご利用ください。
- ・ロッカールームに戻るときは、水分をよく拭き取ってからお戻りください。

	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 12:00~12:45 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 20:40~21:25 墨谷												
22:00														

**イベントレッスン**  
19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  
11・25日

スペシャルレッスン  
22日(水)  
はじめての4泳法  
12:30~13:00  
クロールI  
13:05~13:35  
東

※1/22の「水慣れ」は休講致します。

代行  
25日(土)  
POPピラティス  
17:15~18:00  
Mi

ボディシェイプSTEP  
18:00~18:45  
上田

リラックス  
ヨガ  
19:00~20:00  
上田

21:00まで営業  
(温泉風呂は0:00まで営業しております)

☆月~土曜のプールは22時~0時の間ナイトスイミングです。

## お知らせ

※1(水)~3(金)・13(月)・31(金)はレッスンお休みです。  
※31(金)はプール休館日の為、プールはご利用いただけません。  
※年末年始の営業時間はプログラムに記載しております。

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(温泉は0時まで営業)  
× は館内休館日の為、全館ご利用頂けません。