

レッスнта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)の着用はお控え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 | | 16日(水)休講 ↓ 振替日 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 | | ファンファンlogウォーキング 11:10~11:40 鈴木 | | 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 | クロールII 11:45~12:15 鈴木 | 初級STEP 12:15~13:00 石川 | 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 | ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA | 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 | 初級STEP 12:15~13:00 石川 | アクアピクス 12:00~12:45 渡辺 | | | | | |
| 14:00 | | | | | 水慣れ 12:30~13:00 田村 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | ※4/23の「水慣れ」は休講致します。 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

イベントレッスン
6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

1日(火)のみ
水中
ウォーキング
19:00~19:30

☆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

※ 29(火・祝)・30(水)はレッスンお休みです。
※ 今月はプール休館致しません。ぜひご利用ください。
※ IRの都合により急なレッスン変更等がある場合がございます。

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 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(温泉は24時まで営業)
× は館内休館日の為、全館ご利用頂けません。

21:00まで営業
(温泉風呂は24:00まで営業しております)