

レッスンスムタイムテーブル表

- ・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(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時は、水分をよく拭き取ってからお戻りください。

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		ファンファンジョウウォーキング 11:10~11:40 鈴木		スリムウォーク 10:50~11:20 田村			
	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	ファンファンジョウウォーキング 11:10~11:40 鈴木	初中級エアロ 11:00~12:00 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			
12:00	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		初級STEP 12:15~13:00 石川		アクアピクス 12:00~12:45 渡辺			
13:00			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							
14:00					スペシャルレッスン 21日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35			イベントレッスン 1日・8日(木) だれでもエアロ 13:15~14:00 Misaki						
15:00					※5/21の「水慣れ」は休講致します。									
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				
		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				
17:00														
18:00			レッスン変更 13日(火)のみ 水中 ウォーキング 19:00~19:30										ジャズダンス 17:00~18:00 KI-MA	
19:00					はじめての4泳法 19:00~19:30 鈴木		ボディトレ! 18:30~19:00 菊地							ボディシェイプSTEP 18:00~18:45 上田
		機能活性Exe 19:30~20:30 石井		4泳法 19:35~20:05 鈴木		ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		Zumba 19:15~20:15 菊地			美体筋メソッド 18:50~19:50 石井			SALSATION® 18:15~19:15 Mi
20:00	自由形 20:00~21:00 田村					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		自由形 20:00~21:00 田村				リラックス ヨガ 19:00~20:00 上田
		らくらくエアロ 20:40~21:25 墨谷									初中級STEP 20:00~20:45 篠崎			
21:00														
											ヒーリングマインド ヨガ 20:30~21:30 上田			
22:00											チャレンジエアロ 20:55~21:55 篠崎			
23:00														
0:00														

イベントレッスン
18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

☆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

※3(土)・5(月)・6(火)・29(木)~31(土)はレッスンお休みです。
 ※翌日の休館日に伴い30(金)は21時まで営業致します。
 ※3月末のプール修繕工事の振替については裏面のお知らせをご覧ください

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)