

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)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	23日(水) 高久・休講 ↓ 振替日 30日(水)	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					
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ヨーガ 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	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				
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	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						
15:00					スペシャルレッスン 16日(水) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールI 13:05~13:35									
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村		隔週レッスン 8日・22日(火) ストレッチポール 15:30~16:30 佐藤(崇)	※7/16の「水慣れ」は休講致します。									
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		限定10名		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				
18:00				レッスン変更 1日(火)のみ 水中 ウォーキング 19:00~19:30		シニアストレッチ 16:05~16:35 石井								
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								
21:00		らくらくエアロ 20:40~21:25 墨谷				4泳法 19:35~20:05 鈴木								
22:00														
23:00														
0:00														

イベントレッスン

27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

お知らせ

※ 21(月)・29(火)~31(木)はレッスンお休みです。
※ 31(木)はプール休館日のご利用いただけません。
※ レッスン変更となる場合もございます。当館掲示板やHPをご確認ください。

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)