

2025年
8月

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		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1 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	ベリーダンス 12:30~13:30 LUNA	水中サーキット 11:55~12:25 田村	ナチュールピラティス 12:30~13:15 高久	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					
14:00					水慣れ 12:30~13:00 田村		4泳法 12:20~12:50 鈴木							
15:00					スペシャルレッスン 27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 12日・26日(火) ストレッチポール 15:30~16:30 佐藤(崇)		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				
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		限定10名		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				
18:00			レッスン変更 5日(火)のみ 水中 ウォーキング 19:00~19:30											
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	ひめトレ 18:50~19:50 佐藤(崇)		ボディトレ! 18:30~19:00 菊地		美体筋メソッド 18:50~19:50 石井				
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	4泳法 19:35~20:05 鈴木	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	Zumba 19:15~20:15 菊地	自由形 20:00~21:00 田村	初中級STEP 20:00~20:45 篠崎				
22:00								ヒーリングマインド ヨーガ 20:30~21:30 上田		チャレンジエアロ 20:55~21:55 篠崎				

イベントレッスン
17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

下半期の休館日は
8/31(日)・11/30(日)です。

2日(土)
KI-MA 休講
16日(土)
Mi 休講
↓
振替日
30日(土)

ジャズダンス
17:00~18:00
KI-MA

SALSATION@
18:15~19:15
Mi

ボディシェイプSTEP
18:00~18:45
上田

リラックス
ヨーガ
19:00~20:00
上田

21:00まで営業
(温泉風呂は24:00まで営業しております)

お知らせ

※ 11(月)・13(水)~15(金)・30(土)・31(日)はレッスンお休みです。
※ 31(日)全館休館日に伴い30(土)は21時迄の営業となります。
※ 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。