

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			イベントレッスン 7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 21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	
11:00	みんなでサーキット 10:55~11:25 渡辺				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)			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		Beautyヨーガ 11:15~12:15 上田		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		ハタヨガ 11:45~12:45 平山	下半期の休館日は 11/30(日)です。	
14:00	スペシャルレッスン 29日(月) はじめての4泳法 12:30~13:00 クロールⅠ 13:05~13:35 東		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					
15:00													
16:00	筋トレ改造術 15:30~16:00 田村		限定10名 16日・23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			営業時間 ジム 平日 10:00~24:00 日曜 10:00~21:00 温泉 6:00~24:00	
17:00	シニアストレッチ 16:05~16:35 田村		ストレッチポール 23日祝日は 特別レッスン!! 昼の部 夜の部 の2本!!		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		第1週目 2日(火) 水中 ウォーキング								ジャズダンス 17:00~18:00 KI-MA			
19:00			23日(火) ストレッチポール 18:30~19:30 佐藤(崇)		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		ポディシェイプSTEP 18:00~18:45 上田		
20:00	自由形 20:00~21:00 田村	機能活性Exe 19:30~20:30 石井			美筋ダイエット 20:00~21:00 石井		Zumba 19:15~20:15 菊地		初中級STEP 20:00~20:45 篠崎		リラックス ヨーガ 19:00~20:00 上田		
21:00		らくらくエアロ 20:40~21:25 墨谷					ヒーリングマインド ヨーガ 20:30~21:30 上田		自由形 20:00~21:00 田村				
22:00										チャレンジエアロ 20:55~21:55 篠崎			

お知らせ

※ 15(月)・23(火)・30(火)はレッスンお休みです。※23日(火)特別レッスンのみ開講
※ 30(火)はプール休館日となります。
※ レッスンは急遽変更となる場合もございます。
当館掲示板やHP、Facebook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				

■ 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。