

レッスнтаイムテーブル表

・スィ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きますので、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Ⅰ 10:10~10:40 渡辺		ミラクルダイエット 10:10~10:40 田村	15日(水) 高久・休講 ↓ 振替日 29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			イベントレッスン お休み ※IR都合により 今月はお休みです。	
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Ⅰ 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		ハタヨガ 11:45~12:45 平山			
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					下半期の休館日は 11/30(日)です。	
15:00					スペシャルレッスン 22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		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村	限定10名 21日・28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				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 7日(火) 水中 ウォーキング								ジャズダンス 17:00~18:00 KI-MA			ボディシェイプSTEP 18:00~18:45 上田
19:00								ポディトレ! 18:30~19:00 菊地						
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)		Zumba 19:15~20:15 菊地		美体筋メソッド 18:50~19:50 石井			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	4泳法 19:35~20:05 鈴木	ルーシーダットン 20:00~21:00 平山		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	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	初中級STEP 20:00~20:45 篠崎				
22:00										チャレンジエアロ 20:55~21:55 篠崎				

お知らせ

※ 13(月)・29(水)・30(木)・31(金)はレッスンお休みです。
※ 31(金)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	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。