

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、アクセサリー(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! 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100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		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					※11/19「SWIMスペシャル」は休講致します。									
16:00		筋トレ改造術 15:30~16:00 田村	限定10名 11日・25(火) ストレッチポール 15:30~16:30 佐藤(崇)											
17:00		シニアストレッチ 16:05~16:35 田村			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			第1週目 4日(火) 水中 ウォーキング		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				
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)		ポディトレ! 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				
23:00														
0:00														

イベントレッスン

2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

23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

11/30(日)は
休館日です。

お知らせ

※3(月)・24(月)・29(土)・30(日)はレッスンお休みです。

※30(日)は全館休館日です。

※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。

営業時間		
ジム	平日	10:00~24:00
	日曜	10:00~21:00
プール	平日	10:00~21:30
	土日祝	10:00~20:00
温泉		6:00~24:00