



レッスンプログラムタイムテーブル

2023年1月5日(木)~

3密を防ぐ為、レッスンを縮小・削減させていただきます。

	10:30	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:30	19:00	20:00	21:00	22:00
月	メインプール ウォーキング 10:30~11:00 西村(敦)	初・上級 11:00~12:00 服部・西村(敦)	リハエクササイズ 12:05~12:45 仲田	中級 13:00~14:00 小林			初・中・上級 18:30~19:30 永田・小森	アトヨム・フィット40 19:35~20:15 山田			
	ウォーキング プール (サウナ)										
	スタジオ 10:30~ ★ 忍麻里	ズンバ40 11:25~ ★ 根尾	ヨガ45 13:00~ ★★ 北村	ズンバ45 14:10~ ★ 竹村			エアロ45 19:30~ ★★ 恒川	ピラティス45 20:40~ ★ 廣田			
火	メインプール ウォーキング 10:30~11:00 山田	始めやすい中級 11:00~12:00 山田	上級 12:00~13:00 永田	初級 13:00~14:00 小栗	フロートヨガ 14:00~14:30 西村(敦)		初・中・上級 18:30~19:30 小森・西村(敦)				
	ウォーキング プール (サウナ)						※8名限定です。 予約の方優先				
	スタジオ 10:30~ ★ 堀部	太極拳45 11:40~ ★★ 中島	ズンバ45 13:00~13:40 山田	健康サポート			ヨガ45 19:30~ ★ TAE	シェイプアップ40 20:40~ ★★★ 押田			
水	メインプール パドビー 10:30~11:00 服部	初級・上級 11:00~12:00 服部・南谷	脚力改善 12:05~ 西村(敦)	のんびり中級 12:30~13:30 西村(敦)				初・中・上級 20:00~21:00 小森・小林			
	ウォーキング プール (サウナ)						水中ジョギング 19:15~19:45 新美				
	スタジオ 10:30~ ★ 金村	ダイエットステップ40 11:30~ ★★ 後藤	シェイプアップ40 13:00~ ★★ 恩田	リトモス40 14:00~ ★ 竹村				リトモス45 20:40~ ★★ 中島			
木	メインプール ウォーキング 10:30~11:00 小林	初・中級 11:00~12:00 小林・小栗	上級 12:00~13:00 新美	アクアピックス40 13:15~13:55 根尾			初・中・上級 18:30~19:30 新美・南谷				
	ウォーキング プール (サウナ)										
	スタジオ 10:30~ ★ 伊佐治	やさしいエアロ40 11:25~ ★ 早崎	バレトン40 12:50~ ★ 和田	フラダンス45 14:00~ ★ 服部	ストレッチ&経運動40 14:50~ ★ 堀部	太極拳45 19:30~ ★★ 国島	ズンバ40 20:30~ ★★★ 国島	パワーアップ40 20:30~ ★★★ 太田	ヨガ45(※第2スタジオ) 20:30~ ★★ 太田		
金	メインプール トレウォーカー 10:30~11:00 西村(敦)	アトヨム・フィット40 11:00~11:40 西村(敦)	歩く&泳ぐ 12:00~13:00 小栗				初・中・上級 18:30~19:30 山田・永田				
	ウォーキング プール (サウナ)						脚力改善 19:45~ 山田				
	スタジオ 10:30~ ★ 服部	ストレッチ15 11:00~ ★ 廣田	ピラティス45 13:00~ ★ 大井	ヨガ45 14:10~ ★★ 川瀬	体脂肪燃焼系45 14:10~ ★★ YOSHIMI		サルセーション45 19:30~ ★★ YOSHIMI		ズンバ45 20:40~ ★★★ 中島		
土	メインプール ウォーキング 10:30~11:00 山田	ウォームアップ 11:00~12:00 山田	楽しく泳ごう				※メインプール (7コース) で行います。	中・上級 20:00~21:00 西村(敦)			
	ウォーキング プール (サウナ)							水中エクササイズ 20:15~20:55 新美			
	スタジオ 10:30~ ★★ 恩田	シェイプアップ40 13:00~ ★ 太田	ヨガ45 19:15~ ★★ 後藤						スタジオプログラムについて 人数の制限をさせていいただく 場合がございます。		
日	全施設	日曜日、及び特定日のレッスンプログラムはございません。									

※インストラクターの都合により内容変更、もしくは休講する場合がございます。

※ 下記の時間は、子供の定期コースで全面使用のため、メインプールは使用できません。

月～金⇒16:20～18:30

土⇒13:20～18:30(13:20～14:30は7レーンを使用させていただきます)

※ 赤字は変更点になります。