

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

11月

草津イトマンフィットネスクラブ

	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22					
月	大プール	なごやか 10:00-	スイムレッスン4泳法 ①前半10:30-初級・中級 ②後半11:30-上級				アクアビクス 12:40~(国分)	子供クラス										選手研修	選手コース	スイムレッスン4泳法 20:00~										
	小プール		4泳法 初心者				水中ウォーク 13:15~	子供クラス												スイムレッスン4泳法										
	スタジオ	ステップ 10:00-10:40(宮田)	ハタヨガ(高木) 11:00-11:40	骨盤矯正体操 12:00~12:45(稲田)	肩甲骨ヨガ(今村) 13:00-13:40	かんたんエアロ(岡田) 13:55-14:35												ベリーダンス(Junko) 19:00-19:40	骨盤矯正体操 20:00~20:45(稲田)											
	ジム																													
火	大プール	子供クラス				保育園(2.9.16)				子供クラス										選手研修	選手コース	大学使用								
	小プール			アクアビクス 11:45~(松見)	子供クラス												アクアビクス 20:00~(保智)	健やかスイム レッスン(保智) 20:40-21:10												
	スタジオ	ZUMBA(小野) 10:00-10:40	ベリーダンス(Junko) 11:00-11:40	バレエ(永山) 11:55-12:40	自彊術(田中) 13:00-13:45	デトックスヨガ(吉村) 14:10-14:50			M's dance school (ジュニア②) 16:40~ (Miccy)	M's dance school (中学生) 17:45~ (Miccy)	肩甲骨ヨガ(今村) 19:00-19:40	格闘シェイプ(太田) 20:00-20:40																		
	ジム	メンテナンスの為利用不可																												
水	大プール		アクアビクス 11:00~(大坪)	スイムレッスン4泳法 ①前半12:00-初級・中級 ②後半13:00-上級				子供クラス										選手研修	選手コース	スイムレッスン4泳法 20:00~										
	小プール	水中ウォーク 10:00~	特別プログラム 11/24右下参照				4泳法 初心者	子供クラス												スイムレッスン4泳法										
	スタジオ	気功(大坪) 10:00-10:40	フラダンス(山野) 11:00-11:40	ZUMBA(上野) 12:00-12:40	ピラティス(浜崎) 13:00-13:40	自彊術(田中) 14:00-14:45			M's dance school (キッズ) 16:20~(Miccy)	M's dance school (ジュニア) 17:30~ (Miccy)	ウインヤサカ(小原) 19:00-19:40	ZUMBA(小原) 20:00-20:40	リラックスヨガ(東) 21:00-21:30																	
	ジム																													
木	大プール	スイムレッスン4泳法 ①前半10:15-上級②後半11:15-12:15 初級・中級				アクアビクス 12:20~(宮原)	保育園(4.18)				子供クラス										選手研修	選手コース	大学使用							
	小プール	4泳法 初心者				子供クラス																								
	スタジオ	太極拳(三品) 10:00-10:45	ボディシェイプ 11:15-11:55(浅井)	ルーシーダットン 12:15-13:00(山村)	ZUMBAゴールド(宮原) 13:15-13:55	kaQila(松原) 14:15-14:55					バレエ(永山) 19:00~19:45	かんたんエアロ(岡田) 20:00-20:40	ヨガ(岡田) 21:00-21:30																	
	ジム																													
金	大プール	子供クラス				アクアビクス 12:00~(松見)	ポイントスイム 13:00~	子供クラス										選手研修	選手コース											
	小プール	水中ウォーク 10:00~	子供クラス												アクアビクス 19:45~(太田)															
	スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:40	エンジョイアロ(上野) 11:00-11:40	ボディメイク(マイ) 12:00-12:40	バー肩こりST(大坪) 13:00-13:40	視力向上ヨガ (今村)14:00-14:40			レイクステア 16:00~(キッズ)	レイクステア 17:10~(ジュニア①)	レイクステア 18:10~(ジュニア②)	バレトン(吉村) 19:30-20:10	デトックスヨガ(吉村) 20:30-21:10																	
	ジム																													
土	大プール	子供クラス				成人フリーコース				子供クラス										学生使用	スイムレッスン4泳法 19:30~									
	小プール	子供クラス	アクアビクス 11:00~(保智)	子供クラス												スイムレッスン4泳法														
	スタジオ	フットセラピー(国分) 10:00-10:40	ZUMBA(国分) 11:00-11:40	ベルヴィス(勝見) 12:00-12:40	タイチーダンス(北村) 13:00-13:40						格闘シェイプ(小原) 18:00-18:40	ヨガ(小原) 19:00-19:40	ファンクショナルトレー ニング(小原) 20:00-20:45																	
	ジム																													
日	大プール	子供クラス				成人フリーコース				子供クラス										学生使用(7.14.28)										
	小プール	子供クラス				有料クラス				水中ウォーク フリーコース 13:30~	子供クラス																			
	スタジオ	やさしいヨガ 10:00~10:45(前田)	ステップ(秋山) 11:15-11:55	MAKI/バレエ 12:10~15:10 (永山)																										
	ジム																													

※状況によりプールのコースが変更される事があります。ご了承ください。

※営業時間※ 月~土10:00~21:30 日9:00~17:00
 ○館内はマスク着用をお願いいたします。
 ○スタジオレッスンは警戒レベルによって人数制限しております。館内の掲示板でご確認ください。
 レッスンご参加の方は5分前までに集合をしてください。
 ○スイムレッスン4泳法(昼クラス)の内容は別紙をご覧ください(2時間連続の受講はお控えください)
 (状況によって前半・後半のクラスが入れ替わる場合がございます)
 ★11/24(水)11:00-特別プログラム「リラックスストレッチ」(マイ)シューズ不要 抽選による確約チケットはありません

◎今月のフラは 11/3, 10, 17 です◎
 ティタイム・フリーのみ(金曜日は週末コースもOK)