

# 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				アクアピクス 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~																								
	スタジオ	ステップ 10:00-10:45(宮田)	初級ヨガ(内藤) 11:00-11:45	骨盤矯正体操 12:00~12:45(稲田)	肩甲骨ヨガ(今村) 13:00-13:45	かんたんエアロ(岡田) 13:55-14:40											ベリーダンス(Junko) 19:00-19:45	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				子供クラス										選手研修	選手コース	ドルフィン									
	小プール		アクアピクス 11:45~(松見)											アクアピクス 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) 10:00-10:45	ベリーダンス(Junko) 11:00-11:45	バレエ(永山) 12:00-12:45	自彊術(田中) 13:00-13:45	デトックスヨガ(吉村) 14:00-14:45	M's dance school (ジュニア②) 16:40~(Miccy)				M's dance school 17:45~(Miccy)	肩甲骨ヨガ(今村) 19:00-19:45	格闘シェイプ(太田) 20:00-20:45																		
	ジム	メンテナンスの為利用不可																													
水	大プール		アクアピクス 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~					4泳法 初心者	15:20~																							
	スタジオ	気功(大坪) 10:00-10:45	ZUMBA(上野) 11:00-11:45	フラダンス①(鍋嶋) 12:00-12:45	フラダンス②(鍋嶋) 13:00-13:45	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)	ウイチャヨガ(小原) 19:00-19:45	ZUMBA(小原) 19:55-20:40	リラックスヨガ(東) 20:50-21:30																	
	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				アクアピクス 12:20~(宮原)	保育園(10, 17)				子供クラス										選手研修	選手コース	ドルフィン								
	小プール	4泳法 初心者																													
	スタジオ	太極拳(三品) 10:00-11:00	ラテンエアロ 11:15-12:00(上野)	ルーシーダットン 12:15-13:00(山村)	ZUMBAゴールド(宮原) 13:15-14:00	やさしいタイエクサ(内藤) 14:15-15:00					バレエ(永山) 19:00-19:45	かんたんエアロ(岡田) 19:55-20:40	ヨガ(岡田) 20:50-21:30																		
	ジム																														
金	大プール	子供クラス				アクアピクス 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~																													
	スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:45	エンジョイエアロ(上野) 11:00-11:45	ピラティス(浜崎) 12:00-12:45	バー肩こりST(大坪) 13:00-13:45	視力向上ヨガ(今村) 14:00-14:45	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) 19:30-20:15	デトックスヨガ(吉村) 20:30-21:15																				
	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	アクアピクス 11:00~(保智) ←要予約																												
	スタジオ	フィットセラピー(国分) 10:00-10:45	ZUMBA(国分) 11:00-11:45	ベルヴィス(勝見) 12:00-12:45	入門エアロ(白井) 13:00-13:30					格闘シェイプ(小原) 18:00-18:45	ヨガ(小原) 19:00-19:45	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(6,13,27)				※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下さい。 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。 ・フラダンスは2時間連続の受講はできません ○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)							
	小プール	子供クラス				有料クラス				水中ウォーク 13:30~	フリーコース																				
	スタジオ	やさしいヨガ 10:00~10:45(前田)	ステップ(秋山) 11:15-12:00	MAKI/バレエ 12:10~15:10 (永山)																											
	ジム																														

※状況及び時間帯により、プールの使用コースが変更になります。プール表示、プール監視員の指示に従って下さい

■ テイタイム・フリーのみ (金曜日は週末コースもOK)