

# 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
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										選手研修	隔週プログラム 右下参照						
	スタジオ	ステップ 10:00-10:45(濱崎)	初級ヨガ(内藤) 11:00-11:45	骨盤矯正体操 12:00~12:45(福田)	肩甲骨ヨガ(今村) 13:00-13:45	かんたんエアロ(岡田) 13:55-14:40	M's dance (ジュニア①) 16:40~(Miccy)	ZUMBA(小野) 19:00-19:45	ピラティス 20:00~20:45(濱川)															
	ジム																							
火	大プール	子供クラス				保育園(7,14,28)	子供クラス										選手研修	選手コース	ドルフィン貸しコース					
	小プール	アクアビクス 11:45~(松見)				子供クラス										選手研修	アクアビクス 20:00~(須佐美)							
	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	メンテナンスの換利用不可																						
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~	4泳法 初心者				子供クラス										選手研修							
	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)	ウインヤサガ(小原) 19:00-19:45	ZUMBA(小原) 20:00-20:45														
	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(2,16)	子供クラス										選手研修	選手コース	貸しコース				
	小プール	4泳法 初心者				子供クラス										選手研修								
	スタジオ	太極拳(大田) 10:00-11:00	らくらくエアロ 11:15-12:00(濱崎)	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	やさしいハワイキ功(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										選手研修	アクアビクス 19:45~(太田)										
	スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:45	エンジョイエアロ(犬井) 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	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	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)	←要予約 24名先着順 当日、予約してください																				
	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	タイチダンス(北村) 13:00-13:45	格闘シェイプ(小原) 18:00-18:45	ヨガ(小原) 19:00-19:45	フア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	学生使用(5,12,26)	子供クラス										※営業時間 月曜日~土曜日10:00~21:30 日曜日9:00~17:00						
	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										月曜日 19:00~ (1. 3. 5週目) ZUMBA (2. 4週目) ベリーダンス						
	スタジオ	やさしいヨガ 10:00~10:45(前田)	ステップ(秋山) 11:00-11:45	MAKIバレエ 12:10~15:10 (永山)	競泳塾	・フラダンスは2時間連続の受講はできません スタジオの人数制限を撤廃させていただいております。 今後スタジオの収容人数を超える事が続いた場合は安全を考慮し、定員人数を設定させていただく場合がございます。																		
	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)