

フール&スタジオレッスン タイムスケジュール

12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	大フェール	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~						
	小フェール	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(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		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	大フェール	子供クラス				保育園(5,12,19)				子供クラス								選手研修		選手コース		ドルフィン 貸しコース					
	小フェール					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	メンテナンスの熱利用不可																									
水	大フェール	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~							
	小フェール	水中ウォーク 10:00~					4泳法 初心者				15:20~								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)		グインヤサカ(小原) 19:00~19:45		ZUMBA(小原) 20:00~20:45								
	ジム																										
木	大フェール	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(7,14)				子供クラス								選手研修		選手コース		貸しコース			
	小フェール	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		やさしいハワイホカ (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	大フェール	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							
	小フェール	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(大井) 11:00~11:45		ピラティス(浜崎) 12:00~12:45		new 肩こり腰痛改善ST (大坪) 13:00~13:45		視力向上ヨガ (今村)14:00~14:45								バレット(吉村) 19:30~20:15		デトックスヨガ(吉村) 20:30~21:15								
	ジム																										
土	大フェール	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~			
	小フェール	子供クラス				成人フリーコース				子供クラス								選手研修									
	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	大フェール	子供クラス										成人フリーコース		学生使用(3,10,17)				※営業時間 月曜日~土曜日10:00~21:30 日曜日9:00~17:00									
	小フェール	子供クラス										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事が ございます。														
	ジム																										

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

※営業時間 月曜日～土曜日10:00～21:30 日曜日9:00～17:00

月曜日 19:00～ (1. 3. 5週目) ZUMBA (2. 4週目) ベリーダンス

・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。