

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

4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				
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)	保育園(8.15.22)		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	選手コース	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)																	
大プール	子供クラス					保育園(16.23)		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)		担当変更				子供クラス								選手研修	選手コース	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(大江) 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																											
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	選手コース												
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	自彊術と誤嚥予防法(金子) 14:00-14:45 new			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																												
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~(吉沢)	保育園(11.18.25)		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				担当変更				子供クラス								選手研修	選手コース										
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(上野)	ZUMBAゴールド(サチコ) 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																												
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				子供クラス								選手研修	選手コース	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	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					バレトン(吉村) 19:30-20:15	デトックスヨガ(吉村) 20:30-21:15																	
ジム																												
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)	←要予約 24名先着順 当日、予約してください				子供クラス								学生使用	スイムレッスン4泳法 19:30~									
スタジオ	フットセラピー(国分) 10:00-10:45	ZUMBA(国分) 11:00-11:45	バルヴィス(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	猫背改善エクササイズ(小原) 20:00-20:45																
ジム																												
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(7.14.21)	※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~	学生使用(7.14.21)								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																								
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)