

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

9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				アクアピクス 12:40~(国分)	保育園(2.9)				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~														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)	ベージュヨガ(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																												
大プール	子供クラス					保育園(3.10)				子供クラス						選手研修	選手コース	貸しコース										
小プール			アクアピクス 11:45~(松見)																							アクアピクス 20:00~(須佐美)		
スタジオ	ZUMBA(小野) 10:00-10:45	コアトレ45(小野) 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																						
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	ピラティス(内藤) 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)	ワインヤサガ(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				アクアピクス 12:20~(吉沢)	保育園(5.19)				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(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																				ヨガ(岡田) 20:50-21:30			
ジム																												
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~							子供クラス																		アクアピクス 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																				バレーン(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	24名先着順 当日、予約してください				子供クラス																				スイムレッスン4泳法 19:30~		
小プール	子供クラス	要予約 → 脚力アップアクア 11:00~(保智)	健やかスイム(9/28)																								7月~9月限定	
スタジオ	フィットネス(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	骨盤調整エクササイズ(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																			
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~																			
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																												

※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) バレーダンス  
 ・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事が  
 ございます。

※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

←有料レッスン  
 テイタイム・フリーのみ (金曜日は週末コースもOK)