

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

10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) | 保育園(7.21,28) | | | | 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~ | | | | | | | | | | 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) | ベシックヨガ(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(1.15) | | | | 子供クラス | | | | | | 選手研修 | 選手コース | 貸しコース | | | | | | | | | |
| | 小プール | | アクアビクス 11:45~(松見) | | | | | | | | | | | | | | 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 | 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 | | ホルド・ブラ(小原) 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 | | | | 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 | | 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) | | 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~(吉沢) | 保育園(3.24) | | | | 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 | | | | レッスン名変更 | | | | | | | | | | 選手研修 | | | | | | | | | | | |
| | スタジオ | 太極拳(大田) 10:00-11:00 | エンジョイエアロ 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 (内藤) 14:15-15:00 | | | | | | バレエ(永山) 18:50~19:45 | | 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~ | レッスン名変更 | | | | | | | | | | | | | | 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 | らくらくエアロ(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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 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 | | | | | | 学生使用(26日のみ) | | 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(10/26) | | | | | | | | | | | | | 10月~12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 | | 姿勢改善エクササイズ (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 | | | | | | ※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~ | | | | | | 月曜日 19:00~ (1. 3. 5週目) ZUMBA (2. 4週目) バレーダンス | | | | | | | | | | | |
| | 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、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)