

プール&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				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																											
火	大プール	子供クラス				保育園(3.10.17)				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)														選手研修			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		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				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)		グインヤサガ(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														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~															選手研修			アクアピクス 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				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	要予約 → 脚力アップアクア 11:00~(保智)				健やかスイム(7.28)														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(8.15)																		
	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																											

※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)

※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) バレエダンス
 ・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。