

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

3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(3.10.17)				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)	ベリックヨガ(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	大プール	子供クラス								保育園(4.11.18)				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		自強術(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		ボールド・ブラ(小原) 20:00~20:45						
	ジム	メンテナンスの熱利用不可																									
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~																
	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)		ゲインヤサヨ(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(6日のみ)				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																									
	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~																					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(8, 15)		スイムレッスン4泳法 19:30~			
	小プール	子供クラス 要予約→														成人フリーコース											
	スタジオ	フットセラピー(国分) 10:00~10:45	ZUMBA(国分) 11:00~11:45				ペルヴィス(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 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。									
	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)