

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

7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(7.14.28)				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								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(1,8)				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)																	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(社)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~																
	スタジオ	気功(大坪) 10:00-10:45	ZUMBA(小原) 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) 16:30~(Miccy)	M's dance school (ジュニア) 17:40~(Miccy)	整えるヨガ(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(3,10,17)				子供クラス						選手研修	選手コース		貸しコース							
	小プール	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)		やさしいヨガ 12:15-13:00(emiko)		ZUMBAゴールド(サチコ)13:15-14:00		やさしいハワイキョク(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~																									
	スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:45	らくらくエアロ(大井) 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(社) 19:30-20:15		デトックスヨガ(社) 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							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(7/26)																				
	スタジオ	フィットネスマッサージ(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		リラクゼーションST(小原)19:00-19:45		ボール(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				子供クラス						※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 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												
	ジム	・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場合がございます。																									

※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)