

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

1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(5.19.26)												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		水中ウォーキング 13:15~												選手研修	隔週プログラム 右下参照								
	スタジオジム	ステップ 10:00~10:45(濱崎)	ペーチュクヨガ(内藤) 11:00~11:45	かんたんエアロ 12:00~12:45(岡田)	肩甲骨ヨガ(今村) 13:00~13:45	ポル・ド・ブラ(小原) 13:55~14:40			M's dance (ジュニア①) 16:40~(Miccy)			ZUMBA(小野) 19:00~19:45								ビラティス 20:00~20:45(濱川)						
	大プール		子供クラス			保育園(6.13)											選手研修	選手コース	貸しコース							
火	大プール		子供クラス			保育園(6.13)											選手研修	選手コース								
	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)							
	スタジオジム	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	自彌術(大江) 13:00~13:45	デトックスヨガ (辻)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	ポル・ド・ブラ(小原) 20:00~20:45														
	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											メンテナンスの為利用不可	選手研修	選手コース	スイムレッスン4泳法 20:00~							
水	大プール																選手研修	選手コース	貸しコース							
	小プール	水中ウォーキング 10:00~		4泳法 初心者													15:20~	選手研修								
	スタジオジム	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														
	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(8.15.22)												選手研修	選手コース	貸しコース						
木	大プール		4泳法 初心者															選手研修	選手コース							
	小プール	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 <sup>®</sup> (サチコ)13:15~14:00	やさしいハリーヨガ (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						
	スタジオジム																									
	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~												選手研修	選手コース								
金	大プール	水中ウォーキング 10:00~															子供クラス									
	小プール	ヨガ(小原) 10:00~10:45	らくらくヨガ(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(辻) 19:30~20:15	デトックスヨガ(辻) 20:30~21:15							
	スタジオジム																									
	大プール	子供クラス	27名先着順 当日、予約してください	成人フリーコース		子供クラス												学生使用								
土	大プール	子供クラス																								
	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(1/31)																					
	スタジオジム	フットセラピー(国分) 10:00~10:45	ZUMBA(国分) 11:00~11:45	ペルヴェス(勝見) 12:00~12:45	タイチーダンス(北村) 13:00~13:45													格闘シェイフ(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						
	大プール	子供クラス																								
日	大プール	子供クラス															成人フリーコース	学生使用(11.18.25)		※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															子供クラス									
	スタジオジム	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)																					
	大プール	子供クラス															有料クラス	水中ウォーキング 13:30~								

※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）