

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	22				
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(5.19.26)				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~					子供クラス						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		かんたんエアロ 12:00~12:45(岡田)		肩甲骨ヨガ(今村) 13:00~13:45		ボルド・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	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(6.13)				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)					子供クラス						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 (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		ボルド・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~						選手研修													
	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(8.15.22)				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								子供クラス						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)		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・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							
	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~									子供クラス						選手研修													
	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(辻) 19:30~20:15		デトックスヨガ(辻) 20:30~21:15								
	ジム																													
土	大プール	子供クラス	子供クラス														学生使用													
	小プール	子供クラス	成人フリーコース				子供クラス																							
	スタジオ	フットセラピー(国分) 10:00~10:45		ZUMBA(国分) 11:00~11:45	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		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				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事が 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
 ティタイム・フリーのみ(金曜日は週末コースもOK)