

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

2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(2.9.16) | 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 | 水中ウォーキング 13:15~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スタジオ ジム ステップ 10:00~10:45(浜崎) | ペーチュウヨガ(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 | ピラティス 20:00~20:45(浜川) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火 | 大プール 子供クラス | 保育園(17.24) | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 水中ウォーキング 10:00~ | 4泳法 初心者 | 15:20~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 ジム 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 | やさしいハリーヨガ (内藤) 14:15~15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 水中ウォーキング 10:00~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スタジオ ジム 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 土 | 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(21日のみ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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(2/28) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日 | 大プール 子供クラス | 成人フリーコース | 学生使用(8日のみ) | 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 | 水中ウォーキング | 13:30~ | 月曜日 19:00～ (1. 3. 5週目) ZUMBA (2. 4週目) ベリーダンス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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) | 競泳塾 | ・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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※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)