

フール&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	大フール	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(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~						
	小フール					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		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(濱川)									
	ジム																													
火	大フール		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						
	小フール						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		ポルド・ブラ(小原) 20:00~20:45									
	ジム	メンテナンスの為利用不可																												
水	大フール				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~									
	小フール	水中ウォーク 10:00~								4泳法 初心者											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	大フール		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					子供クラス						選手研修	選手コース			貸しコース						
	小フール		4泳法 初心者																			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		やさしいハリーポ (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	大フール		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									
	小フール	水中ウォーク 10:00~																			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	大フール	子供クラス	27名先着順 当日、予約してください														子供クラス						学生使用(21日のみ)							
	小フール	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	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		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	大フール	子供クラス										成人フリーコース		学生使用(8日のみ)				※営業時間 月曜日~土曜日10:00~21:30 日曜日9:00~17:00												
	小フール	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。																												
		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				

※状況及び時間帯により、フールの使用コースが変更になります。フール表示、フール監視員の指示に従って下さい

←有料レッスン
デイトタイム・フリーのみ(金曜日は週末コースもOK)