

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

5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			
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(11.18.25)				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		かんたんエアロ 12:00~12:45(岡田)		肩甲骨ヨガ(今村) 13:00-13:45		ホル・ド・ブラ(小原) 14:00-14:45		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																											
大プール	子供クラス				保育園(12.19.26)				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)														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③) 16:40~(Miccy)		M's dance school 17:45~(Miccy)		機能改善ST(須佐美) 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																										
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 (ジュニア③) 16:30~(Miccy)		M's dance school (ジュニア②) 17:40~(Miccy)		整えるヨガ(小原) 19:00-19:45		ZUMBA(小原) 20:00-20:45											
ジム																											
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				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														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		やさしいハワイキホ 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																											
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~															選手研修											
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(辻) 19:30-20:15		デトックスヨガ(辻) 20:30-21:15											
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				子供クラス						学生使用		スイムレッスン4泳法 19:30~													
小プール	子供クラス	要予約 → 脚力アップヨガ 11:00~(保智)		健やかスイム(5/23)										選手研修													
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																											
大プール	子供クラス				成人フリーコース				子供クラス																		
小プール	子供クラス				有料クラス				水中ウォーク 13:30~																		
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																		
ジム																											

※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)

※営業時間 月曜日~土曜日 10:00~21:30 日曜日 9:00~17:00
 月曜日 19:00~ (1. 3. 5週目) ZUMBA (2. 4週目) バレエダンス
 ・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場合がございます。