

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

7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				アクアビクス 12:40~(国分)	保育園(6.13.27)				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		骨格リセットエクササイズ 20:00~20:45(小原)							
	ジム																									
火	大プール	子供クラス				保育園(14日のみ)				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																								
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②) 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(2.9.16)				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		やさしいハワイキ功(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~															選手研修									
	スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:45	らくらく170(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				27名先着順 当日、予約してください				子供クラス						選手研修	選手コース		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77 11:00~(保智)		健やかスイム(7/25)										選手研修										
	スタジオ	フィットネスクラブ(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				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																	
	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)