

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

9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(7.14.28)				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-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		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(15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)	変更													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		初心者バレエ(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												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(3.10.17)				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-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~																		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																															
土	大プール	子供クラス																子供クラス						スイムレッスン4泳法 19:30~								
	小プール	子供クラス	要予約→		脚力アップアクア 11:00~(保智)		健やかスイム(9/19)																									
	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		リラクセ-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												※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) バレーダンス ・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事が ございます。								
	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																															
		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、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)