

フール&スタジオレッスン タイムスケジュール

10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	大フェール	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(5.19.26)				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~					
	小フェール		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		ボル・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	大フェール	子供クラス				保育園(6日のみ)				子供クラス						選手研修	選手コース			貸しコース							
	小フェール		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		フットセラビー (秋山)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		ボル・ド・ブラ(小原) 20:00~20:45								
	ジム	メンテナンスの熱利用不可																									
水	大フェール		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~						
	小フェール	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	大フェール	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(1.8.15)				子供クラス						選手研修	選手コース			貸しコース						
	小フェール	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	大フェール	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									
	小フェール	水中ウォーク 10:00~					時間変更										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) 12:55~13:40		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	大フェール	子供クラス														子供クラス						スイムレッスン4泳法 19:30~					
	小フェール	子供クラス		要予約→		アクアビクス 11:00~11:30		3日、10日 松見 17日、24日 須佐美																			
	スタジオ	フットセラビー(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	大フェール	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													
	小フェール	子供クラス										子供クラス		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。																									

※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

デイタイム・フリーのみ (金曜日は週末コースもOK)