

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

11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(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~														
	小プール		4泳法 初心者						水中ウォーク 13:15~												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	大プール	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													
	小プール					アクアビクス 11:45~(松見)																		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~																										
	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(5.19.26)				子供クラス						選手研修		選手コース		貸しコース															
	小プール	4泳法 初心者																																			
	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~																																			
	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	大プール	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→		アクアビクス 11:00~11:30 (坂田)		担当変更																														
	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	大プール	子供クラス										成人フリーコース		学生使用		※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																																				

※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
 ティタイム・フリーのみ(金曜日は週末コースもOK)