

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

6月

草津イトマンフィットネスクラブ

曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
大プール	なごやか 10:00~	スイムレッスン4泳法 11:00~	アクアビクス 12:15~(国分)	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		スイムレッスン4泳法		水中ウォーク 13:15~	子供クラス							スイムレッスン4泳法	水中ウォーク 21:00~
スタジオ	ステップ 10:00~(宮田)	ハタヨガ 11:00~(高木)	骨盤矯正体操 12:00~(稲田)	肩甲骨ヨガ 13:10~(今村)	ボールエクササイズ 14:15~(里見)	メンテナンスの為利用不可					しなやかベリーダンス 19:00~(Junko)	骨盤矯正体操 20:00~(稲田)	
ジム	メンテナンスの為利用不可												
大プール	子供クラス			保育園	子供クラス					選手研修	選手コース	大学生使用	
小プール		アクアビクス 11:45~(松見)			子供クラス					選手研修		アクアビクス40 20:00~(保智)	鍵やかスイム レッスン20:50~(保智)
スタジオ	ZUMBA 10:00~(小野)	しなやかベリーダンス 10:55~(Junko)	バレエ 11:55~(永山)	自彊術 13:10~(田中)	デトックスヨガ 14:20~(吉村)						肩甲骨ヨガ 19:00~(今村)	格闘シェイプ 20:00~(太田)	ピラティス 21:00~(浜崎)
ジム													
大プール		アクアビクス 11:15~(大坪)	なごやか 12:25~	スイムレッスン4泳法 13:00~	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 10:30~			スイムレッスン4泳法	子供クラス							スイムレッスン4泳法	水中ウォーク 21:00~
スタジオ	気功 10:00~(大坪)	ステップ 11:00~(浦谷)	ZUMBA 12:00~(上野)	ピラティス 13:00~(浜崎)	自彊術 14:00~(田中)	キッズファンク初級 16:20~(Miccy)	キッズファンク 中上級 17:30~(Miccy)	アシュタンゴヨガ 19:00~(小原)	ZUMBA 19:55~(小原)	リラックスヨガ 21:05~(東)			
ジム													
大プール	特別プログラム 6/21 10:00~ピラティス(浜崎)	スイムレッスン4泳法 11:00~	アクアビクス 12:10~(須佐美)	保育園	子供クラス					選手研修	選手コース	大学生使用	
小プール		スイムレッスン4泳法			子供クラス					選手研修			
スタジオ	ハワイアンフラ(織田) 10:00~(第1,2,4週)	太極拳 11:15~(近藤)	エンジョイエアロ 12:30~(大坪)	ルーシーダットン 13:30~(山村)	バレエ(初めての方) 14:30~(永山)	バレエ幼稚園 16:00~(永山)	バレエ低学年 17:00~(永山)	トウ 18:00~(永山)	バレエ 19:00~(永山)	かんたんエアロ 20:10~(岡田)	機能改善ヨガ 21:05~(岡田)		
ジム													
大プール	子供クラス		アクアビクス 12:00~(松見)	なごやか 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~				子供クラス							アクアビクス 19:45~(太田)	
スタジオ	ヨガ 10:00~(小原)	エンジョイエアロ 11:00~(岡田)	腰痛改善ストレッチ 12:00~(大坪)	はつらつウォーク 13:00~(大坪)	視力向上ヨガ 14:00~(今村)	レイクスチア 16:00~(キッズ)	レイクスチア 17:10~(ジュニア①)	レイクスチア 18:10~(ジュニア②)	ボールエクササイズ 19:30~(里見)	デトックスヨガ 20:45~(吉村)			
ジム													
大プール	子供クラス	スイムレッスン4泳法 11:00~	子供クラス					高校生使用	スイムレッスン4泳法 19:30~				
小プール	子供クラス	スイムレッスン4泳法	アクアビクス 12:15~(保智)	子供クラス						スイムレッスン4泳法		20:50~	
スタジオ	フットセラピー 10:00~(国分)	ZUMBA 11:00~(国分)	b-i ペルヴィス 12:00~(勝見)	タイチーダンス 13:00~(北村)						格闘シェイプ 17:30~(小原)	ヨガ 18:30~(小原)	ZUMBA 19:30~(小原)	腰痛改善リラックス 20分
ジム													
大プール	子供クラス			成人フリーコース	ファミリー遊泳(有料) 中学生使用								
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~(前田)	ステップ 11:15~(秋山)	MAKIバレエ 12:30~(永山)	トウ									
ジム													

☆ 色のクラスは、デイトム・フリー会員の方のクラスとなります。

※ 「子供クラス」の時間帯はプールはご利用できません。「選手コース」「選手研修」及び「保育園」の時間帯はコース制限させていただきます。ご了承ください。