

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

## 1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	22					
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~																							
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)														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(9,23)		子供クラス								選手研修	選手コース												
小プール				アクアビクス 11:45~(松見)				整理券			16,30																			
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)		ボールエクササイズ 14:20~(里見)												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																							
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)						アシュタガヨガ 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			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(11,18,25)		子供クラス								選手研修	選手コース												
小プール			スイムレッスン4泳法																											
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~																												
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)							エンジョイエアロ 19:25~(山添)		アクアビクス 19:45~(太田)		ボールエクササイズ15分 20:20~(里見) (5,19)		KaQila 20:45~(三好)				
ジム																														
大プール	子供クラス		スイムレッスン4泳法 11:00~			成人フリーコース		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)																									
スタジオ	フットセラピー 10:00~(国分)		ZUMBA 11:00~(国分)		KaQila 11:55~(三好)		タイチーダンス 13:10~(北村)														中国語講座 17:15~(藤本)		ヨガ 18:30~(小原)		ZUMBA 19:30~(小原)		腰痛改善ストレッチ 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																													
スタジオ	やさしいヨガ 10:00~(前田)		ステップ 11:15~(秋山)		有料クラス MAKI/バレエ 12:30~(永山)		トウ																							
ジム																														

※「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。