

プール&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	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~		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)			
大プール	子供クラス						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																							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)					
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																									水中ウォーク 21:00~	
スタジオ	気功 10:00~(大坪)		フラダンス 11:00~(山野)		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)							
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		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						子供クラス																										
スタジオ	太極拳 10:00~(近藤)		ボディシェイプ 11:15~(浅井)		ルーシーダットン 12:15~(山村)		ラテンエアロ初級 13:30~(宮原)		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)												ラテンエアロ初級 20:10~(宮原)	リラクゼーション気功 21:05~(宮原)							
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)		パーソナルレッスン 15:00~(里見)		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)							
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																							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)																									スイムレッスン4泳法					
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)		10月限定 ボール&チキチキ 30分 スタッフ																		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 20:50~(安田)					
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)																										
小プール	子供クラス																													10/24(水) 特別プログラム⇒b-iペルヴィス(勝見)					
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																												

※「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。