

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

12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(5,12,26)		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)																										
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)		整理券		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(7,21)		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)		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																															

★12月は隔週金曜20:20~「ボールエクササイズ15分」はお休みです。
 ★クリスマスイベントなど詳細は館内掲示をご覧ください。

※「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。