

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

4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) | | | | | | | | | | | | 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | アクアビクス40 20:00~(保智) | | 健やかスイム 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 | | | | | | | | | | | | | | | スイムレッスン4泳法 | | 水中ウォーク | | | | | | |
| 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) | | | | | | | アシュタンガヨガ 19:00~(小原) | | ZUMBA 19:55~(小原) | | リラクソヨガ 21:05~(東) | | | | | |
| ジム | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大プール | 特別プログラム 4/19 10:00~ 腰痛改善(須佐美) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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) | | 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) | | KaQila 11:55~(三好) | | タイチーダンス 13:10~(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 20分 | リラックス | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

☆ ■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。
 ☆ 今月からチェックイン時間に変更になります。館内掲示をご確認ください。
 ☆ NEW! 『格闘シェイプ』 土曜日17:30~18:15(45分) 小原IR

※ 「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。