

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

5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~		アクアピクス 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)		ホールエクササイズ 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				アクアピクス 11:45~(松見)																						アクアピクス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			アクアピクス 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 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~		アクアピクス 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	特別プログラム 5/17 10:00~ ハワイアンフラ(織田)		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			アクアピクス 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~																								アクアピクス 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			アクアピクス 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)		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)																					
小プール	子供クラス								中学生使用																					
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																														

★ 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。