

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

7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)		ホールエクササイズ 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						保育園		子供クラス										選手研修	選手コース	大学生使用(7/3のみ)											
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)		メンテナンスの為利用不可												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												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	特別プログラム 7/19 10:00~ デトックスヨガ(吉村)			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(7/5のみ)										
小プール				スイムレッスン4泳法					子供クラス																							
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)											
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)		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)			子供クラス												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)		b-i ペルヴィス 12:00~(勝負)		タイチーダンス 13:00~(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													
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)		☆ ■ 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。																					
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																									

※ 「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。