プール＆スタジオレッスン　タイムスケジュール　9月　草津イトマンフィットネスクラブ

		10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
月	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～											選手研修			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)		ﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 14:15～(里見)										しなやかﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ 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																							
火	大プール		子供クラス						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)													選手研修			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)	しなやかﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ 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																								
水	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～	掲示板参照				スイムレッスン4泳法											選手研修			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)	週替わり特プロ 11:00～		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)				ｱｼｭﾀﾝｶﾞﾖｶﾞ 19:00～(小原)		ZUMBA 19:55～(小原)		リラックスヨガ 21:05～(東)	
	ジム																								
木	大プール	特別プログラム 9/20 10:00～ ピラティス(浜崎)	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															選手研修							
	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																								
金	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～																選手研修		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)	
	ジム																								
土	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				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～(勝見)		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)		腰痛改善リラックス 20分			
	ジム																								
日	大プール	子供クラス							成人フリーコース 子供クラス		ファミリー遊泳(有料)														
	小プール	子供クラス						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)			有料クラス MAKIバレエ 12:30～(永山)			トウ																
	ジム																								

水曜日週替わり特プロは代行ボードにて確認してください

10月プログラムリニューアル予定！！

※「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。