

フール&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	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22								
大フール	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~														
小フール			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 13:15~(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)	
大フール	子供クラス						保育園(3,10のみ)		子供クラス										選手研修	選手コース													
小フール					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)																		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)				
大フール			アクアビクス 11:05~(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~												
小フール		水中ウォーク 10:30~			特別プログラム 9/25 右下参照		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)		フラダンス 11:00~(山野)		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)				ウインヤサガ 19:00~(小原)						ZUMBA 19:55~(小原)	リラックスヨガ 21:05~(東)						
大フール			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		子供クラス										選手研修	選手コース													
小フール			スイムレッスン4泳法					子供クラス																									
スタジオ	太極拳 10:00~(近藤)		ボディシェイプ 11:15~(浅井)		ルーシーダットン 12:15~(山村)		ZUMBAゴールド 13:30~(宮原)		kaQila 14:30~(松原)					バレエ幼稚園・低学年 16:00~(永山)	バレエ高学年~ 17:00~(永山)					バレエ 19:00~(永山)						ZUMBAゴールド 20:10~(宮原)	リラクゼーション気功 21:05~(宮原)						
大フール	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													
小フール		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)		Shaka Dance 13:00~(大坪)		視力向上ヨガ 14:00~(今村)		パーソナルレッスン 15:00~(里見)		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)							
大フール	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~
小フール	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
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 20:50~(安田)					
大フール	子供クラス						成人フリーコース		子供クラス										☆9/25(水)特別プログラム [チューブ&ストレッチ](浅井) シューズいりません 内容⇒簡単なチューブトレーニングとストレッチを行うクラスです														
小フール	子供クラス								有料クラス		水中ウォーク フリーコース 13:30~		子供クラス										滋養果初! ☆【ShakaDance】金13:00~⇒アフリカン、ホールダンス、ヒップホップなどを取り入れた ダンスフルエクササイズです!										
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																								

※状況によりフールのコースが変更される事があります。ご了承ください。