

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

2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)														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(6のみ)				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)								6、20											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)		パレエ 11:55~(永山)		自彊術 13:10~(田中)		ボールエクササイズ 14:20~(里見)												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)		リラックスヨガ 21:05~(東)						
ジム																														
大プール	特別プログラム 2/15 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(毎週)	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																											
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)		パレエ(初めての方) 14:30~(永山)			パレエ幼稚園 16:00~(永山)	パレエ低学年 17:00~(永山)	トウ 18:00~(永山)						パレエ 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~																												
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)						NEW ポールエクササイズ 19:30~(里見)		アクアビクス 19:45~(太田)		2、9、23 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~		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)														中国語講座 17:15~(藤本)		ヨガ 18:30~(小原)		ZUMBA 19:30~(小原)		腰痛改善ストレッチ 20分			
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/パレエ 12:30~(永山)		トウ																							
ジム																														

☆火曜日の自彊術クラス、整理券配布は今月からありません。
 ☆NEW! 金曜日19:30~20:30『ポールエクササイズ』(里見)

※「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。