

# プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

## 1月

## 草津イトマンフィットネスクラブ

月	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)		ボールエクササイズ 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(8日のみ)										
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)											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		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)		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			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(10日のみ)										
小プール			スイムレッスン4泳法						子供クラス																						
スタジオ	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)		ラテンエアロ初級 13:30~(宮原)		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)		ラテンエアロ初級 20:10~(宮原)		リラクゼーション気功 21:05~(宮原)										
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~							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)		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)										
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										学生使用				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)		子供クラス										学生使用				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)						
ジム																															
大プール	子供クラス					成人フリーコース		子供クラス				学生使用																			
小プール	子供クラス					有料クラス		水中ウォーク フリーコース 13:30~																							
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																								
ジム																															

1/30(水) 特別プログラム⇒b-iペルヴィス(勝見)  
 内容 骨盤を調整していくプログラムです。靴はいりません。  
 土曜日12:15~アクアビクス 週によって担当が変わりますのでご確認ください

※状況によりプ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。