

フール&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 13:10~(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																															
大フール	子供クラス						保育園		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																							
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																																
大フール			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~											
小フール		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)		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																								
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)		レイクステア 16:00~(キッズ)		レイクステア 17:10~(ジュニア①)		レイクステア 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																																
大フール	子供クラス		スイムレッスン4泳法 11:00~		子供クラス										学生使用		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																																
大フール	子供クラス					成人フリーコース		学生使用		子供クラス																						
小フール	子供クラス									子供クラス																						
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																																

2/27(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。靴はいいません。

※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。