

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

11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 ①前半10:30-11:30初級・中級 ②後半11:00-12:00初心者・上級		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																								
スタジオ	ステップ 10:00-10:40(宮田)	ハタヨガ(高木) 11:00-11:40	骨盤矯正体操 12:00~12:45(稲田)	肩甲骨ヨガ(今村) 13:15-13:55	ポール(里見) 14:20-15:00	子供クラス											ベリーダンス(Junko) 19:00-19:40	骨盤矯正体操 20:00~20:45(稲田)												
ジム																														
大プール	子供クラス				保育園(10,17,24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)	子供クラス																										
スタジオ	ZUMBA(小野) 10:00-10:40	ベリーダンス(Junko) 11:00-11:40	バレエ(永山) 11:55-12:40	自彊術(田中) 13:00-13:45	デトックスヨガ(吉村) 14:10-14:50	子供クラス										M's dance school (中・高校生) 17:30~(Miccy)	肩甲骨ヨガ(今村) 19:00-19:40	格闘シェイプ(太田) 20:00-20:40												
ジム	メンテナンスの為利用不可																													
大プール		アクアビクス 11:05~(大坪)	なごやか 11:55~	スイムレッスン4泳法 ①前半12:30-13:30初級・中級 ②後半13:00-14:00初心者・上級		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~	特別プログラム 11/25右下参照		スイムレッスン4泳法		子供クラス																							
スタジオ	気功(大坪) 10:00-10:40	フラダンス(山野) 11:00-11:40	ZUMBA(上野) 12:00-12:40	ピラティス(浜崎) 13:00-13:40	自彊術(田中) 14:00-14:45	M's dance school (キッズ) 16:20~(Miccy)	M's dance school (ジュニア) 17:30~(Miccy)	ウインヤサガ(小原) 19:00-19:40	ZUMBA(小原) 20:00-20:40	リラックスヨガ(東) 21:00-21:30	子供クラス																			
ジム																														
大プール	スイムレッスン4泳法 ①前半10:30-11:30初心者・上級 ②後半11:00-12:00初級・中級		アクアビクス 12:10~(宮原)	保育園(5,19のみ)		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		子供クラス																											
スタジオ	太極拳(三品) 10:00-10:45	ボディシェイプ 11:15-11:55(浅井)	ルーシーダットン 12:15-13:00(山村)	ZUMBAゴールド(宮原) 13:15-13:55	kaQila(松原) 14:15-14:55	バレエ(こども) 16:30~17:30(永山)	バレエ 17:30-18:30(永山)	バレエ(永山) 19:00~19:45	かんたんエアロ(岡田) 20:00-20:40	ヨガ(岡田) 21:00-21:30	子供クラス																			
ジム	体験者募集																													
大プール	子供クラス		アクアビクス 12:00~(松見)	ポイントスイム 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																												
スタジオ	ヨガ(小原) 10:00-10:40	エンジョイエアロ(岡田) 11:00-11:40	ShakaDance(大坪) 12:00-12:40	パー肩こりST(大坪) 13:00-13:40	視力向上ヨガ(今村) 14:00-14:40	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)	ポール(里見) 19:30-20:10	デトックスヨガ(吉村) 20:30-21:10	子供クラス																			
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	スイムレッスン4泳法 19:30~														
小プール	子供クラス		アクアビクス 11:00~(保智)	←別紙をご覧ください		子供クラス											スイムレッスン4泳法													
スタジオ	フィットセラピー(国分) 10:00-10:40	ZUMBA(国分) 11:00-11:40	ベルヴィス(勝見) 12:00-12:40	タイチダンス(北村) 13:00-13:40	子供クラス										格闘シェイプ(小原) 18:00-18:40	ヨガ(小原) 19:00-19:40	ZUMBA(小原) 20:00-20:45													
ジム																														
大プール	子供クラス		成人フリーコース		子供クラス										※営業時間※ 月~土10:00~21:30 日9:00~17:00															
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~	子供クラス										○館内はマスク着用をお願いいたします。(ただしジム有酸素エリアとスタジオは着脱自由です。) ○スタジオプログラムは40分~45分レッスンで行い、いずれも18人までの人数制限をさせていただきます。 レッスンご参加の方は5分前までに集合をしてください。 ○スイムレッスン4泳法(屋クラス)の内容は別紙をご覧ください。 ○アクアビクスは30分レッスンで行います ★11/25(水)11:00-11:40 特別プログラム「ボールエクササイズ」(里見)シューズいりません														
スタジオ	やさしいヨガ 10:00~10:45(前田)	ステップ(秋山) 11:15-11:55	MAKI/バレエ 12:30~(永山)	トウ	子供クラス																									
ジム																														

※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。

○今月のフラは 11/4, 11/11, 11/18 です○