

# プール&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												スイムレッスン4泳法										
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														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	抽選の可能性がございます																													
大プール	子供クラス					保育園(1,8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												30分レッスン	30分レッスン													
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													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 9/23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										
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)	ウインヤサヨガ(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									
ジム	↑ 抽選の可能性がございます																													
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)	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					保育園(3,17のみ)	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									
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					クラス名変	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	パーソナル 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)	ポール(里見) 19:30-20:10	デトックスヨガ(吉村) 20:30-21:10																			
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)	成人フリーコース										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															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~	成人フリーコース										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	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																										
ジム	↑ 抽選の可能性がございます																													

※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 9/2, 9/9, 9/16 です○

※営業時間※ 月~土10:00~21:30 日9:00~17:00  
 ○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15人までの人数制限をさせていただきます。(フラは18人まで) 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(昼クラス)の内容は別紙をご覧ください。  
 ★9/23(水)11:00-11:40 特別プログラム「かんたんエアロ」(上野)要シューズ