

## プールタイムテーブル

イトマンフィットネス東伏見

time	日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	金(FRI)	土(SAT)	time
10:00		成人 初級・泳法A・B 10:00～11:10		成人 初級・泳法A・B 10:00～11:10	成人 初級・泳法A・B 10:00～11:10		10:00
10:30							10:30
11:00		成人 マスターズ 11:00～12:10		成人 マスターズ 11:00～12:10	成人 マスターズ 11:00～12:10		11:00
11:30						7デューズ 11:30 16:30	11:30
12:00			アフロ ウォーキング 12:00～13:00 A W		アフロ ウォーキング 12:00～13:00 A W		12:00
12:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	12:30
13:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	13:00
13:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	13:30
14:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	14:00
14:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	14:30
15:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	15:00
15:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	15:30
16:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	16:00
16:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	16:30
17:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	17:00
17:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	17:30
18:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	18:00
18:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	18:30
19:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	19:00
19:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	19:30
20:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	20:00
20:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	20:30
21:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	21:00
21:30	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	21:30
22:00	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	自由遊泳	22:00
	(閉館17:00)		(閉館22:00)			(閉館20:30)	

2025年11月～

## スタジオタイムテーブル

イトマンフィットネス東伏見

	日	月	火	水	金	土	
10:00							10:00
10:30	10:30～(45分) シンプルラテンエアロ 飯盛	10:30～(45分) ヨガ 今田	10:30～(45分) ベリーダンス 飯盛	10:30～(45分) HIP-HOP基礎 いちご	10:30～(45分) やさしいパワーヨガ 今田	10:30～(45分) 初級エアロ 大満	10:30
11:00							11:00
11:30			11:30～(45分) マットピラティス 本間	11:30～(45分) ヨガ 茂木	11:30～(45分) バレエ 瀬下	11:30～(45分) リラックスヨガ 茂木	11:30
12:00							12:00
12:30	12:30～(45分) やさしいヨガ 佐野	12:30～(45分) 初級エアロ 大満	12:30～(45分) 初級エアロ 大満	12:30～(45分) 初級エアロ 大満	12:30～(45分) 70&60年代 茂木	12:30～(45分) KAKU-TOH 茂木	12:30
13:00							13:00
13:30	13:30～(45分) ハウス いちご	13:30～(45分) フラダンス 林田	13:30～(45分) 太極拳 福本	13:30～(45分) JAZZ EMI	13:30～(45分) セルフケア 田中		13:30
14:00							14:00
19:00		19:00～(45) トップダンスエクササイズ 本多	19:00～(45) ヨガ 田中	19:00～(45) ラテンエアロ 飯盛	19:00～(45) KAKU-TOH 茂木		19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
	(閉館17:00)		(閉館22:00)			(閉館20:30)	