

イトマン宮の森タイムスケジュール《2025/10/1～》

	月		火		水		木		金	土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	スリム(初中級) 熊谷 10:30～11:15		ZUMBA kulala 10:30～11:15		イージー(初級) 能登 10:30～11:15		あへあほ体操 TOSHI 10:30～11:15		休 館 日	リラックスヨガ 池田 11:00～11:45 人数制限30名	アクア エクササイズ 12:15～13:00	ミドル(中級) 岩田 11:00～11:45		
11:00														
12:00	ヨガストレッチ 佐藤 11:45～12:30	アクア ウォーターキング 12:15～13:00	ピラティス 芳賀 11:45～12:30 人数制限30名		体質改善ヨガ 梅田 11:30～12:15	アクア ウォーターキング 12:15～13:00		アクア エクササイズ 12:15～13:00			自由遊泳 11:10～13:00 (3コース)			
13:00		自由遊泳 12:15～13:00 (3コース) 13:00～15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15～13:00 (3コース) 13:00～15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15～13:00 (3コース) 13:00～15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15～13:00 (3コース) 13:00～15:00 (全コース)						
14:00	かんたんバウダンス TOSHI 13:30～14:15		リラックスヨガ Airi 13:30～14:15		ZUMBA 高橋(泉) 13:45～14:30		ミドル(中級) 熊谷 13:30～14:15			スリム(初中級) 原野 13:45～14:30		ZUMBA 豊原 14:30～15:15	自由遊泳 12:30～17:00 (全コース)	
15:00	腰痛体操 竹内 14:45～15:30				【有料】 フラダンス 14:45～15:45		ヨーガ 石本 14:45～15:30			ダンスエアロ kulala 14:45～15:30		リラックスヨガ 本間 15:30～16:15		
16:00														
17:00	・下記レッスンは人数制限30名とさせていただきます。 ・レッスン開始30分前に参加名簿を記入頂きます。 ○火曜日11:45～ピラティス 芳賀R ○土曜日11:00～リラックスヨガ 池田R				キッズスクール HIP-HOP 16:20～17:05 17:20～18:20									
19:00	スリム(初中級) 西 19:00～19:45						パワーヨガ 小野寺(弘) 18:50～19:35				自由遊泳 17:30～18:40 (2コース) 18:40～20:30 (全コース)			
20:00		自由遊泳 20:00～21:30 (2コース)	リラックスヨガ 小野寺(裕) 19:45～20:30	自由遊泳 20:00～21:00 (3コース) 21:00～21:30 (全コース)	アクア エクササイズ 20:10～20:55	ZUMBA 高橋(泉) 19:45～20:30	自由遊泳 20:00～21:00 (2コース) 21:00～21:30 (全コース)	ZUMBA 豊原 20:00～20:45						
21:00														
22:00														
ジム終了時刻	21:30 (閉館22:00)		21:30 (閉館22:00)		21:30 (閉館22:00)		21:30 (閉館22:00)			20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)		



印は
初心者の方に
お勧めのレッス
ンです。

 印は
初心者の方
にお勧めの
レッスンで
す。

● 祝日営業の場合は **青枠内** のスタジオプログラムで行います。プール自由遊泳は **12:30～17:00** となります。アクアレッスンとは休講となります。
※ 振替休日の場合はプール自由遊泳、アクアレッスンは通常通りとなります。