

# イトマン宮の森タイムスケジュール 《 2021/4/1~ 》

	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														
11:00	スリム(初級) 熊谷 10:30~11:15		ZUMBA AIKA 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							
12:00	ヨガストレッチ 佐藤 11:45~12:30	アクア ウォーキング 13:15~ 14:00	ピラティス 芳賀 11:45~12:30		体質改善ヨガ 福田 11:30~12:15	アクア ウォーキング 13:15~ 14:00		アクア エクササイズ 13:15~ 14:00	休 館 日	リラックスヨガ 池田 11:00~11:45	アクア エクササイズ 13:15~ 14:00	ミドル(中級) 岩田 11:00~11:45		
13:00		自由遊泳 12:15~15:00 (3コース) 13:00~15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15~15:00 (3コース) 13:00~15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15~15:00 (3コース) 13:00~15:00 (全コース)		自由遊泳 12:15~15:00 (3コース) 13:00~15:00 (全コース)			自由遊泳 11:10~13:20 (3コース)			
14:00	かんたんハウスダンス TOSHI 13:30~14:15		かんたんストレッチ AIKA 13:15~13:45		ZUMBA AIKA 13:45~14:30		ミドル(中級) 熊谷 13:30~14:15				スリム(初級) 本澤 13:30~14:15		ZUMBA 螢原 14:30~15:15	自由遊泳 11:10~17:00 (全コース)
15:00	腰痛体操 竹内 14:45~15:30													
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	ミドル(中級) 西 19:00~19:45				アクア エクササイズ 20:00~ 20:45		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)		
21:00		自由遊泳 20:00~21:30 (2コース) 21:30~22:30 (全コース)	リラックスヨガ 小野寺(裕) 19:45~20:30	自由遊泳 18:40~21:00 (2コース) 21:00~22:30 (全コース)	ZUMBA 高橋(泉) 19:45~20:30	自由遊泳 20:00~21:00 (2コース) 21:00~22:30 (全コース)		自由遊泳 20:00~21:30 (2コース) 21:30~22:30 (全コース)						
22:00														
ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)			20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)		

新型コロナウイルス感染拡大予防のため  
 ・参加人数制限:エアロビクス、ダンス系20名  
 ヨガ、ピラティス系25名とさせていただきます  
 ・レッスン開始30分前に参加希望名簿をご記入頂きます

 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 10:00 ~ 17:00 となります。アクアレッソンは休講となります。  
 ※ 振替休日の場合はプール自由遊泳、アクアレッソンは通常通りとなります。