イトマン宮の森タイムスケジュール《 2023/4/1～ 》

	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	スリム(初中級) 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		休館日				
11:00										リラックスヨガ 池田 11:00～11:45	アクア エクササイズ 12:15～ 13:00	ミドル(中級) 岩田 11:00～11:45	
12:00	ヨガストレッチ 佐藤 11:45～12:30	アクア ウォーキング 12:15～ 13:00	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 12:15～ 13:00		アクア エクササイズ 12:15～ 13:00			自由遊泳 11:10～13:20 (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)					自由遊泳 11:10～17:00 (全コース)
14:00	かんたんハウスダンス TOSHI 13:30～14:15		リラックスヨガ Airi 13:30～14:15		ZUMBA AIKA 13:45～14:30		ミドル(中級) 熊谷 13:30～14:15			スリム(初中級) 笠島 13:45～14:30		ZUMBA 螢原 14:30～15:15	
15:00	腰痛体操 竹内 14:45～15:30						ヨーガ 石本 14:45～15:30			ダンスエアロ kulala 15:00～15:45		リラックスヨガ 本間 15:40～16:25	
16:00													
17:00													
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)	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 螢原 20:00～20:45	自由遊泳 20:00～21:30 (2コース)					
21:00				アクア エクササイズ 20:10～ 20:55									
22:00													
ジム終了時間	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）	

2023年4月よりスタジオプログラム参加人数を変更します。
・参加人数制限：**エアロビクス、ダンス系25名**
ヨガ、ピラティス系30名とさせて頂きます。
・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。アクアレッスンは休講となります。**
※振替休日の場合はプール自由遊泳、アクアレッスンは通常通りとなります。