

4月プログラム

●4月28日～5月6日(5月5日を除く)の8日間は10:00～19:00の短縮営業となります。
 ●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。

時間	月	火	水	木	金	土	時間
10:00	10:15 健康ヨガ (ハタヨガ) 鈴木	10:45 機能改善 EX ←林	10:30 リラックス ヨガ 60 金森	10:30 ピラティス 60 石黒	10:15 大人から 始める バレエ 19日 要予約	10:20 ひめトレ体験 吉見	10:00
11:00	11:30 エアロ ウォーク 初級 菅原	11:30 ダンス エアロ 60 林	11:45 エアロ ウォーク 初級 高坂	12:00 エアロ ウォーク 初級 二川	11:30 リラックス ヨガ45 小池	11:30 週替わり STEP 初級 6日 金森 13日 金森 27日 菅原	11:00
12:00	12:30 爽快 ストレッチ ←菅原	13:00 ピラティス 45 石黒	12:45 爽快 ストレッチ 45 谷村	13:00 健康ヨガ (ハタヨガ) 加藤	12:45 骨盤ケア ストレッチ 板倉	12:45 週替わり エアロジョグ 初級 6日 金森 13日 金森 27日 土田	12:00
13:00	13:15 ピラティス 45 高坂	14:00 エアロ ウォーク 初級 土田	13:45 ボディ メイク ←安田	14:30 エアロ ウォーク 初級 金森	13:45 STEP 初級 板倉	14:00 はじめて フラ60分 6・13・27日 (予約制)	13:00
14:00	14:15 腰痛・膝痛 予防EX ←高坂	15:00 エアロ ウォーク 初級 金森	14:30 エアロ ウォーク 初級 安田	15:30 STEP 初級 谷村	14:45 エアロ ウォーク 初級 平井	16:00 エアロ ウォーク 上級 ★ 二川	14:00
15:00	15:00 エアロ ウォーク 初級 金森	15:00 リラックス ヨガ45 久郷	15:30 エアロ ウォーク 初級 安田	15:30 STEP 初級 谷村	16:00 エアロ ウォーク 初級 平井	整理券 15:30～	15:00
16:00							16:00
17:00	●ジム内の混雑を避けるため、★のクラスはレッスン開始の30分前から5階フロントにて整理券を発行します。 整理券を取得する際、配布時間5分前より前には並ばないで下さい。 ●スタジオご入場は開始10分前から整理券順のご入場となります。 入場時、整理券が無い場合(或いは券をなくされた場合)、整理券をお持ちの方を優先させていただきます。 ●整理券はあくまでもジムの混雑をさけるだけの目的とし、人数制限するものではありません。						17:00
18:00	18:15 パワー ヨガ45 二川	18:15 エアロ ウォーク 初級 二川	18:15 エアロ 初級30 ←二川	18:15 ボディ メイク ピラティス 池端	18:30 エアロ ウォーク 初級 谷村	19:15 ピラティス 60 内山	18:00
19:00	19:15 エアロ ウォーク 中級 二川	19:15 パレトン 池端	19:00 HIPHOP 60 内山	19:30 エアロ ウォーク 初級 安田	19:25 ZUMBA 45 谷村	19:15 ピラティス 60 石黒	19:00
20:00	20:30 STEP 初級 土田	20:30 ピラティス 45 池端	20:15 パワー ヨガ 60 板倉	20:30 STEP 初級 伏木	20:15 エンジョイ フラ60分 12・16日 (予約制)		20:00
21:00							21:00

日曜・祝日のレッスンスケジュール

日	時間	レッスン内容	担当
4月7日(日)	11:00～11:15	ひめトレ ★	吉見
	11:30～12:00	爽快ストレッチ	吉見
	12:30～13:30	HIPHOP60	内山
	14:15～15:00	エアロウォーク初級	二川
4月14日(日)	11:00～12:00	HIPHOP60	内山
	12:15～13:00	骨盤ケアストレッチ	板倉
	13:15～14:00	STEP初級	板倉
4月21日(日)	10:30～11:30	大人から始めるバレエ	
	13:00～14:00	ボディメイクピラティス	池端
	15:00～15:45	エアロウォーク初級	二川

お知らせ

ゴールデンウィーク中の営業時間
 4月27日(土)
 通常営業 10:00～22:00
 (ジム・スタジオは21:30まで)
 4月28日(日)～5月6日(月)
 ※5月5日(日)を除く、8日間
 短縮営業
 10:00～19:00

ゴールデンウィーク短縮営業スケジュール

営業時間: 10:00～19:00

日	時間	レッスン内容	担当
4月28日(日)	11:00～11:45	骨盤ケアストレッチ	板倉
	13:15～14:00	エアロウォーク初級	安田
	14:15～15:00	リラックスヨガ45	安田
	15:15～16:00	エアロウォーク中級	二川
4月29日(月)	11:00～12:00	リラックスヨガ60	小池
	13:00～13:45	ピラティス45	池端
昭和の日	14:00～15:00	パレトン	池端
	16:00～16:45	STEP初級	土田
4月30日(火)	10:30～11:00	爽快ストレッチ	金森
	11:15～12:00	エアロウォーク初級	金森
連休の日	13:30～14:15	STEP中級	板倉
	14:30～15:30	パワーヨガ60	板倉
5月1日(水)	10:45～11:45	リラックスヨガ60	小池
	12:00～12:45	STEP初級	板倉
即位の日	14:30～15:15	エアロウォーク初級	二川
	15:30～16:30	エアロウォーク上級	二川
5月2日(木)	11:30～12:15	STEP初級	板倉
	14:00～14:45	エアロウォーク初級	二川
祝日	15:00～16:00	パワーヨガ60	二川
5月3日(金)	13:15～14:15	リラックスヨガ60	小池
	14:30～15:15	エアロウォーク初級	板倉
憲法記念日	15:30～16:15	STEP初級	板倉
5月4日(土)	13:00～13:45	骨盤ケアストレッチ	板倉
	14:00～14:45	エアロウォーク初級	板倉
こどもの日	15:00～15:45	エアロウォーク中級	二川

春夏の回数券

4月1日から販売開始!
 5回 5,800円(税込)
 通常価格 7,250円のところ、
 1回分お得な、料金となっております!
 ※有効期間は4月1日(月)～6月30日(日)の
 3ヶ月間となっております。

ひめトレ体験クラス実施中!

毎週土曜 10:20～10:30
 定員 10名程度
 ストレッチポール®ひめトレを使用し、
 骨盤底筋群をほぐし、
 シャキッとした姿勢を
 取り戻しましょう!!
 ※ストレッチポール®ひめトレを
 お持ちでない方は、
 5階フロントで整理券を受け取り、
 レッスン開始までにスタジオに
 お越しください。



※印は、有料クラス。事前に予約が必要です。
 ※スタジオプログラムに参加される方はプログラム開始15分前よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
 ※★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は開始30分前とさせていただきます。
 ※☺印は、軽めの運動です。

※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
 ※レッスン開始10分を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
 ※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

2019年 4月
 自遊館リフレッシュプラザ
 とやま自遊館5階 TEL076-444-2108
 URL: <http://www.iivukan.or.jp>
 定休日: 5日・20日・施設点検日

3月プログラム

●会員種別変更や退会などの各種手続きは、変更月の前月15日までに5階フロントまでお申し出ください。お電話での受付は出来ません。

時間	月		火		水		木		金		土	
	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	15 健康ヨガ (ハタヨーガ) 鈴木		30 爽快 ストレッチ 担当:金森		30 健康ヨガ (ハタヨーガ) 角川		45 ピラティス 60 石黒		15 大人から 始める バレエ 15日要予約	45 水中 ウォーク 小池	30 爽快 ストレッチ 担当:吉見	
11:00	30 エアロ ウォーク 初級 菅原	30 腰・膝痛 緩和 楽々ウォーク 担当:寺坪	30 ダンス エアロ 60 林	プールで エアロ 金森	45 エアロ ウォーク 初級 高坂	27日は土田	00 エアロ ウォーク 初級 二川	50 プールで エアロ 寺坪	45 リラククス ヨーガ45 小池	2日 金森 9日 伏木 16日 金森 23日 土田 30日 未定	30 週替わり STEP 初級	15 プールで エアロ 吉見
12:00	30 ストレッチ 菅原	25日は小池で リラククスヨー	00	00	00 爽快 ストレッチ 30↑金森		00 健康ヨガ (ハタヨーガ) 加藤	40 水泳 なんでも 相談40 寺坪	45 骨盤ケア ストレッチ 板倉	45 プールで エアロ 小池	45	週替わり エアロジョグ 初級
13:00	15 ピラティス 45 高坂	15 プールで エアロ 寺坪	45 ピラティス 石黒	00	30 ボディ メイク安田		15 エアロ ウォーク 初級 金森	45 STEP 初級 板倉	15日、22日 は休講	45 エアロ ウォーク 初級 平井	45 はじめて 背泳ぎ バタフライ 担当:寺坪	00 エアロ ウォーク 上級 ★ 二川
14:00	15 腰痛・膝痛 予防EX 担当:高坂	15 はじめて クロール 平泳ぎ 担当:寺坪	00 エアロ ウォーク 初級 土田	00	30 エアロ ウォーク 初級 安田		30 エアロ ウォーク 初級 金森	45 エアロ ウォーク 初級 谷村	22日は伏木	15 エアロ ウォーク 初級 谷村	22日は土田で STEP初級	15 リラククス ヨーガ 60 久郷
15:00	15 エアロ ウォーク 初級 金森	25日は 14:30~15:00 ボディメイク 担当:金森	45 リラククス ヨーガ45 久郷	30 エアロ ウォーク 上級 二川								00 エアロ ウォーク 上級 ★ 二川
<p>●ジム内の混雑を避けるため、★印のクラスはレッスン開始の30分前から5階フロントにて整理券を発行します。 整理券を取得する際、配布時間5分前より前には並ばないで下さい。 ●スタジオご入場は開始10分前から整理券順のご入場となります。 入場時、整理券が無い場合(或いは券をなくされた場合)、整理券をお持ちの方を優先させていただきます。 ●整理券はあくまでもジムの混雑をさけるだけの目的とし、人数制限するものではありません。</p>												
17:00	15 パワー ヨーガ 45 二川	25日は吉見	15 エアロ ジョグ 初級 二川	15 エアロ ウォーク 初級 高坂	27日は未定	15 ボディ メイク ピラティス 池端		15 エアロ ウォーク 初級 谷村	22日は伏木	15 エアロ ウォーク 初級 谷村	22日は土田で STEP初級	15 リラククス ヨーガ 60 久郷
18:00	15 エアロ ウォーク 中級 二川	15 プールで エアロ 高坂	15 パレトン 池端	15 プールで エアロ 寺坪	15 HIPHOP 初級 内山	30 エアロ ウォーク 初級 安田	45 プールで エアロ 有井	15 ZUMBA 45 谷村	15 デトックス ヨーガ 60 (予約制)	15 エンジョイ フラ60分 1・15・29日 (予約制)		15 エアロ ウォーク 初級 久郷
19:00	30 STEP 初級 土田		30 ピラティス 45 池端	30 水泳 なんでも 相談 担当:寺坪	15 パワー ヨーガ 60 板倉	30 STEP 初級 伏木						

日曜・祝日のレッスン						
日	スタジオ			プール		
	時間	レッスン内容	担当	時間	レッスン内容	担当
3日(日)	10:30~11:30	大人から始めるバレエ		11:30~12:15	お水でシェイプ	吉見
10日(日)	12:30~13:30	リラククスヨーガ60	沢井	13:45~14:30	プールでエアロ	津川
	13:45~14:45	ZUMBA60	沢井			
	15:00~15:45	エアロウォーク初級	大井			
17日(日)	12:30~13:30	パワーヨーガ60	板倉	10:30~11:15	プールでエアロ	小池
	14:00~14:45	エアロウォーク初級	二川	11:30~12:15	水泳なんでも相談	小池
	15:00~15:45	エアロウォーク中級★	二川			
21日(木)	13:00~13:45	ピラティス45	池端	11:00~11:45	お水でシェイプ	小池
	14:00~14:45	STEP初級	板倉	12:00~12:45	はじめてクロール	小池
	15:00~16:00	パワーヨーガ60	二川			
24日(日)	10:30~11:15	エアロウォーク初級	金森			
	12:00~12:45	STEP初級	板倉	11:30~12:15	プールでエアロ	金森
	14:00~14:45	エアロウォーク初級	二川			
31日(日)	15:00~16:00	パワーヨーガ60	二川			
	11:00~12:00	HIPHOP	内山			
	13:00~14:00	リラククスヨーガ60	久郷	13:30~14:20	自遊館アクアラストダンスwith津川	
	14:15~15:00	エアロウォーク初級	二川			
	15:15~16:00	STEP中級★	板倉			

お知らせ

4月以降の運営体制について

入居予定の民間事業者の運営開始については、6階の工事が完了し、5階・6階フロア全体が運営可能となる時期(秋以降)を予定しております。それに伴い、4月以降も当分の間、自遊館が直営で5階フロアを運営することとなりました。4月以降の運営内容については、早急に検討の上ご案内いたします。また、工事完了後の具体的な運営内容等につきましても、詳細が決定次第ご案内いたします。

なお、個人会員様で4月以降のプール閉鎖およびその他の理由に伴う3月末退会を希望される方は、5階リフレッシュプラザフロントにて3月15日(金)まで退会手続きをお願い申し上げます。

運営体制の詳細について明確なご案内ができないことで、皆様にはご不安、ご心配をおかけしておりますことにつきまして、誠に申し訳なく深くお詫言申し上げます。



※印は、有料クラス。事前に予約が必要です。
 ※スタジオプログラムに参加される方はプログラム開始15分前よりお並びください。またご入場も15分前からとさせていただきます。
 ※★マークは整理券を発行いたします。尚、発行時間は開始30分前とさせていただきます。
 ※☺印は、軽めの運動です。

※レッスン内容および担当者は変更する場合があります。
 ※レッスン開始10分を過ぎてのレッスン参加はご遠慮ください。また、レッスン途中での退出も危険な為ご遠慮ください。体調等で途中退出する場合、担当講師にご相談ください。
 ※レッスン前に血圧等を測定し、体調をチェックしてからご参加ください。また、体調の悪い方はレッスン参加をご遠慮ください。

平成31年 3月
自遊館リフレッシュプラザ
 とやま自遊館5階、6階 TEL076-444-2108
 URL:<http://www.iivukan.or.jp>
 定休日: 5日・20日