

# フィットネスプログラム

# 2020年9月

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日				日曜日			
	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			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4
10:00																									
30																									
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30																								
30																									
12:00	マット 有料 カルチャー 整体ヨガ 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料																								
30																									
13:00																									
30																									
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50																								
30																									
15:00	マット 膝痛改善運動 15:15~15:45 定員:12名																								
30																									
16:00																									
30																									
17:00																									
30																									
18:00																									
30																									
19:00																									
30																									
20:00																									
30																									
21:00																									
30																									

# 休館日

◆グループレッスン実施について◆

グループレッスンにご参加される方は裏面の注意事項を必ずご確認ください。

フィットネスクラブ以外のレッスンでご参加には別途登録が必要です

有料 レッスンです。ご参加される場合フロントにて申込が必要です

レッスンには定員を設定しています  
フロントより受講票を発行しています

【スタジオレッスン定員】  
マット使用: 12名  
イス使用: 15名

【アクアプログラム定員】  
水中コンディショニング: 15名  
水中ウォーキング: 20名  
スイムレッスン(SL): 10名

◆プール利用のお知らせ◆

【ご利用可能時間】

9月21日(月・祝)  
10:00~15:00  
※スイミングスクール開講日

9月22日(火・祝)  
10:00~17:30  
※スイミングスクール休講日

※月曜日~土曜日 10時15分~ トレーニングジム内フリースペースにてラジオ体操(映像)実施