フィットネスプログラム

2020年11月

月曜日

- 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30
- マット 有料 カルチャー 整体ヨーガ 12:15～13:30 藤村 ※別途申込 有料 定員:12名
- 生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00～14:50
- マット 腰痛改善運動 15:15～15:45 定員:12名
- 水中W 13:45～14:15 定員:20名
- レディーススクール
- キッズスクール
- 一般スクール

火曜日

- マット 有料 身体と心を整える ピラティス 3ヶ月講座（女性限定） 13:30～14:30 定員:8名
- マット 筋力アップ(ダンベル) 15:15～15:45 定員:12名
- ビギナー
- 有料 コンディショニング
- レディーススクール
- レディーススクール
- らくらくスイム
- キッズスクール
- 選手育成
- 選手スクール
- 一般スクール

水曜日

- 有料 姿勢改善教室 2ヶ月レッスン 12:00～12:45 ※別途申込 有料
- 無料体験実施
- 生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30
- マット のびのびストレッチ 15:15～15:45 定員:12名
- 水中W 13:45～14:15 定員:20名
- ベビー
- レディーススクール
- レディーススクール
- キッズスクール
- 選手育成
- 選手スクール
- 一般スクール

木曜日

- 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30
- イス 座って筋力アップ 12:00～12:30 定員:15名
- イス ※変更 脳耕体操 14:15～14:45 定員:15名
- イス 膝痛改善運動 15:15～15:45 定員:15名
- マット 機能改善運動 20:00～20:30 定員:12名
- ビギナー
- レディーススクール
- レディーススクール
- キッズスクール
- 選手育成
- 選手スクール
- 一般スクール

金曜日

休館日

土曜日

- 有料 姿勢改善教室 10:30～11:15 ※別途申込 有料
- 無料体験実施
- マット 肩こり改善運動 11:45～12:15 定員:12名
- 一般スクール
- 有料 PL
- 有料 姿勢改善教室 10:30～11:15 ※別途申込 有料
- 無料体験実施
- 水中W 13:30～14:00 定員:20名
- 14:00～キッズスクール
- マット のびのびストレッチ 14:30～15:00 定員:12名
- キッズスクール
- マスターズスクール 20:00～21:00

プール利用:15時　ジム利用:17時30分まで

最終チェックアウト:18時

日曜日

- マット バランス向上運動 11:00～11:30 定員:12名
- マット 筋力アップ(自重) 14:00～14:30 定員:12名
- ベビー
- 11:20～ 有料 PL
- 水中W 12:00～12:30 定員:20名
- 12:45～ SL 定員10名
- 14:30～ 有料 PL
- 15:20～ 有料 PL

ジム・プール利用:17時30分まで

最終チェックアウト:18時

ジム・プール利用:21時00分まで　最終チェックアウト:21時30分

◆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プログラムです。ご参加の際は別途申込が必要な

有料 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】

11月3日(火)
10:00～15:00
※キッズスイミングスクールのみ開講

11月23日(月)
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