

フィットネスプログラム

2021年2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		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	1	2	3	4			
10:00																																
10:30																																
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30								生涯元気体操 いきいきクラス (1月~3月) 10:30~11:30 中土 定員:10名								生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30															
11:30																																
12:00	マット 有料 整体ヨーガ (1月~3月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料 定員:12名								マット 有料 姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料								マット 有料 姿勢改善教室 10:30~11:15 ※別途申込 有料															
12:30																																
13:00																																
13:30																																
14:00																																
14:30																																
15:00																																
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00																																
19:30																																
20:00																																
20:30																																
21:00																																
21:30	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																															

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プログラムです。ご参加の際は別途申込が必要

■ 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◆

2月11日(木・祝)
2月23日(火・祝)
プール利用可能時間
10:00~17:30
スイミングスクールは休講です

※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