

フィットネスプログラム

2021年4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 | スタジオ | | プール | | スタジオ | | プール | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30 | | | | | | 有料 ※女性限定 身体と心を整える ピラティス (4月~6月) 10:30~11:30 中土 定員:8名 | | ベビー | | | | 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30 | | | | 有料 姿勢改善教室 10:30~11:15 ※別途申込 有料 | | | | 有料 マット バランス向上運動 11:00~11:30 定員:12名 | | ベビー | | | |
| 11:00 | | | レディーズ スクール | | | | | | | | レディーズ スクール | | | | | | | | | | | | 有料 PL | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 有料 PL | | | |
| 12:00 | 有料 マット 整体ヨガ (1月~3月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料 定員:12名 | | レディーズ スクール | | | | 有料 姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料 | | レディーズ スクール | | | | 有料 イス 座って筋力アップ 12:00~12:30 定員:15名 | | レディーズ スクール | | | | | | | | 水中W 12:00~ 12:30 定員:20名 | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:45~ SL 定員 10名 | | | |
| 14:00 | 水中W 13:45~ 14:15 定員:20名 | | | | 有料 ※女性限定 身体と心を整える ピラティス (4月~6月) 13:30~14:30 中土 定員:8名 | | 生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30 中土 定員:8名 | | 水中リズムW 13:45~ 14:15 定員:20名 | | | | 有料 イス 脳耕体操 14:15~14:45 定員:15名 | | | | | | 水中W 13:30~ 14:00 定員:20名 | | | | 14:00~ キッズ スクール | | | |
| 30 | 生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30~ 有料 PL | | | |
| 15:00 | 有料 マット 肩こり改善運動 15:15~15:45 定員:12名 | | キッズ スクール | | 有料 マット 筋力アップ(ダンベル) 15:15~15:45 定員:12名 | | 有料 マット のびのびストレッチ 15:15~15:45 定員:12名 | | キッズ スクール | | 有料 マット 腰痛改善運動 15:15~15:45 定員:12名 | | キッズ スクール | | | | | | | | | | 15:20~ 有料 PL | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | 選手育成 | | 選手育成 | | 選手育成 | | 選手育成 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | 選手育成 | | 選手育成 | | 選手育成 | | 選手育成 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 有料 マット ※時間変更 機能改善運動 19:45~20:15 定員:12名 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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◆
4月29日(木・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