

フィットネスプログラム

2021年5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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</

休館日

※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

◆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です

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◆

5月1日(土)～5日(水・祝)

プール内水抜き清掃を行うため、ご利用いただくことができません