

# フィットネスプログラム

# 2021年7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	
10:00																									
30	生涯元気体操								有料 ※女性限定				生涯元気体操					有料				ベビー			
11:00	いきいきクラス								身体と心を整える				いきいきクラス					姿勢改善教室				ベビー			
30	10:30~11:30								ピラティス				10:30~11:30					10:30~11:15				11:00~11:30			
12:00									7月~9月									有料				PL			
30	マット 有料								10:30~11:30				マット 有料					膝痛改善運動				PL			
13:00	整体ヨガ								中土				座って筋力アップ					11:45~12:15				PL			
30	12:15~13:30								定員:8名				12:00~12:30					定員:15名				PL			
14:00									有料									有料				PL			
30	マット 有料								姿勢改善教室				脳耕体操					13:00~13:45				SL			
15:00	整体ヨガ								12:00~12:45				14:15~14:45					※別途申込 有料				定員:10名			
30	12:15~13:30								※別途申込 有料				定員:15名					※別途申込 有料				定員:12名			
16:00									12:00~12:45				腰痛改善運動					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				15:15~15:45					※別途申込 有料				PL			
17:00	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
18:00	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
19:00	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
20:00	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
21:00	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			
30	マット								12:00~12:45				マット					13:00~13:45				PL			

# 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  
 ※スイミングスクール(レディース・一般)への参加者が多い場合、プールのコースを増やしてレッスンを行う場合があります。

◆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◆

7月22日(木・祝)・24日(土)

プール利用可能時間  
**10:00~14:45**

※スイミングスクールの休講日ですが短期水泳教室を実施するため14:45以降はプールのご利用がいただけません。

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

ジム・プール利用: 17時30分まで  
 最終チェックアウト: 18時