

フィットネスプログラム

2021年9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																									
10:30	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30						有料 ビギナー	有料 コンディショニング	有料 ※女性限定 身体と心を整えるピラティス (7月~9月) 10:30~11:30 中土 定員:8名																
11:00				レディース			レディース	レディース																	
12:00	有料 整体ヨガ (7月~9月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料 定員:12名						レディース	レディース	有料 姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料																
13:00				レディース			レディース	レディース																	
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50 水中W 13:45~14:15 定員:20名						レディース	レディース	生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30 中土 定員:8名																
15:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 脳耕体操 14:15~14:45 定員:15名																
16:00	有料 膝痛改善運動 15:15~15:45 定員:15名						キッズスクール	キッズスクール	有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料																
17:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール																	
18:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 水中W 13:30~14:00 定員:20名																
19:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料																
20:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 筋力アップ (ダンベル) 15:15~15:45 定員:12名																
21:00				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 のびのびストレッチ 15:15~15:45 定員:12名																
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						キッズスクール	キッズスクール	有料 脳耕体操 14:15~14:45 定員:15名																
				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 肩こり改善運動 15:15~15:45 定員:12名																
				キッズスクール			キッズスクール	キッズスクール	有料 機能改善運動 19:45~20:15 定員:12名																

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◆
下記は通常のご利用と変更がございます。ご確認の上、ご利用ください。
プール利用可能時間
9月1日(水)
10:00~18:00・19:30~21:00
9月20日(月・祝)
10:00~15:00
9月23日(木・祝)
10:00~17:30

※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。