

# フィットネスプログラム

# 2021年10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			
	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	スクール								スクール ※女性限定		ベビー		スクール													10:00	
30	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30								身体と心を整える ピラティス 10:30~11:30 中土				生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30													30	
11:00			レディース スクール												レディース スクール												11:00
30																											30
12:00	有料 マット		レディース スクール						有料 姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料		レディース スクール		有料 イス		レディース スクール												12:00
30	整体ヨガ (10月~12月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料								姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料				座って筋力アップ 12:00~12:30 定員:15名														30
13:00																											13:00
30	定員:12名								スクール ※女性限定																		30
14:00	スクール		水中W 13:45~ 14:15 定員:20名						身体と心を整える ピラティス 13:30~14:30 中土				水中リズムW 13:45~ 14:15 定員:20名														14:00
30	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50								生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30				脳耕体操 14:15~14:45 定員:15名														30
15:00	有料 マット								有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料				有料 マット														15:00
30	肩こり改善運動 15:15~15:45 定員:12名								姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料				のびのびストレッチ 14:30~15:00 定員:12名														30
16:00			キッズスクール						筋力アップ(ダンベル) 15:15~15:45 定員:12名		キッズスクール																16:00
30																											30
17:00																											17:00
30																											30
18:00																											18:00
30																											30
19:00											選手育成																19:00
30													選手スクール														30
20:00																											20:00
30																											30
21:00																											21:00
30																											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。

■ スタジオで行うスクールのプログラムです  
ご参加には別途申込が必要です

**有料** 有料レッスンです。ご参加には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

10月30日(土)  
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。