フィットネスプログラム

2026年11月

月曜日

スタジオ
- スクール　生涯元気体操 いきいきクラス 10:30〜11:30
- マット 有料　整体ヨーガ（10月〜12月）12:15〜13:30 藤村 ※別途申込 有料
- スクール　生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00〜14:50
- イス　脳耕体操 15:15〜15:45

プール
- 10:15〜 有料 PL（4）
- レディーススクール（4）
- レディーススクール（4）
- レディーススクール（4）
- 水中W 14:00〜14:30（1）
- キッズスクール（1〜4）
- 一般スクール（4）

火曜日

スタジオ
- スクール ※女性限定　身体と心を整えるピラティス 13:30〜14:30 土屋
- スクール　姿勢スクール 火曜日クラス 15:00〜16:00
- マット　腰痛改善運動 16:15〜16:45

プール
- ビギナー（3）
- 有料 コンディショニング（4）
- レディーススクール（3〜4）
- レディーススクール（4）
- らくらくスイム（4）
- キッズスクール（1〜4）
- 選手育成（1〜2）
- 選手スクール（3〜4）
- 一般スクール（4）

水曜日

スタジオ
- スクール ※女性限定　身体と心を整えるピラティス 10:15〜11:15 土屋
- 有料　姿勢改善教室 11:45〜12:30 ※別途申込 有料
- スクール　生涯元気体操 いきいきクラス 13:30〜14:30
- イス　膝痛改善運動 15:15〜15:45

プール
- ベビー（3〜4）
- レディーススクール（3〜4）
- レディーススクール（4）
- 水中W 13:45〜14:15（1）
- キッズスクール（1〜4）
- 選手育成（1〜2）
- 選手スクール（3〜4）
- 一般スクール（4）

木曜日

スタジオ
- スクール　生涯元気体操 いきいきクラス 10:30〜11:30
- スクール　姿勢スクール 木曜日クラス 12:00〜13:00
- マット　のびのびストレッチ 15:15〜15:45
- マット　機能改善運動 19:15〜19:45

プール
- ビギナー（4）
- レディーススクール（3〜4）
- レディーススクール（3〜4）
- 13:00〜 有料 PL（4）
- キッズスクール（1〜4）
- 選手育成（1〜2）
- 選手スクール（3〜4）
- 一般スクール（4）

金曜日

休館日

土曜日

スタジオ
- 有料　姿勢改善教室 10:30〜11:15 ※別途申込 有料
- イス　座って筋力アップ 11:45〜12:15
- 有料　姿勢改善教室 13:00〜13:45 ※別途申込 有料
- マット　肩こり改善運動 14:30〜15:00
- スクール　姿勢スクール 土曜日クラス 15:30〜16:30

プール
- 10:15〜 有料 PL（4）
- 一般スクール（3〜4）
- 一般スクール（3〜4）
- 水中W 13:30〜14:00（1）
- 14:00〜 キッズスクール（3〜4）
- キッズスクール（1〜4）

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

日曜日

スタジオ
- マット or イス　週替わりレッスン 11:00〜11:30 ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください
- マット or イス　週替わりレッスン 14:00〜14:30 ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください

プール
- キッズスクール（2〜4）
- ベビー（3〜4）
- 12:20〜 有料 PL（3）、有料 PL（4）

ジム・プール利用:17時30分まで
最終チェックアウト:18時

ジム・プール利用：21時00分まで　最終チェックアウト：21時30分

※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）実施いたします。
※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。
※木曜日　13時00分のプライベートレッスンは、第1週のみ実施いたします。
※日曜日　12時30分のプライベートレッスンは、2コース使用する場合があります。
※第1月曜日　18時30分〜19時55分（祝日の場合は14時30分〜16時）プールにてパドル、フィンの使用可能コースがあります。

◆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。

（灰色）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

水中コンディショニング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【定員12名】

◆PLについて◆

PL…プライベートレッスン

※詳細は裏面をご覧ください

◆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

11月3日（月・祝）
10:00〜17:30

11月23日（月・祝）
10:00〜17:30