

# フィットネスプログラム

# 2022年1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																														
30	スクール						有料		スクール ※女性限定		ベビー		スクール								ベビー									
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30						レディーズ スクール		身体と心を整える ピラティス 10:30~11:30 中土				レディーズ スクール		レディーズ スクール		有料		姿勢改善教室 10:30~11:15 ※別途申込 有料		週替わりレッスン 11:00~11:30 定員:12名or15名		有料		PL					
30			レディーズ スクール																		11:20~		有料		PL					
12:00	有料						レディーズ スクール		有料		スクール		有料		マット						腰痛改善運動 11:45~12:15 定員:12名				PL					
30	整体ヨガ (1月~3月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料						レディーズ スクール		姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料		レディーズ スクール		マット								※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください		水申W 12:00~ 12:30 定員:20名		有料		PL			
13:00	定員:12名				スクール ※女性限定				スクール												12:45~		SL		定員 10名					
30	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				生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30		福島 水中リズムW 13:45~ 14:15 定員:20名				有料						水中W 13:30~ 14:00 定員:20名				14:00~ キッズ スクール					
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50								イソ		脳耕体操 14:15~14:45 定員:15名		イソ		マット						姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		筋力アップ(ダンベル) 14:30~15:00 定員:12名		14:30~		有料		PL	
30																					15:20~		有料		PL					
15:00	有料				イソ				イソ		膝痛改善運動 15:15~15:45 定員:15名		有料		マット						週替わりレッスン 14:00~14:30 定員:12名or15名				15:20~		有料		PL	
30	のびのびストレッチ 15:15~15:45 定員:12名				座って筋力アップ 15:15~15:45 定員:15名								キッズ スクール										※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください		14:30~		有料		PL	
16:00			キッズ スクール																											
17:00																														
30																														
18:00																														
30																														
19:00																														
30																														
20:00																														
30																														
21:00																														
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 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。

年始 休館日  
1月1日(土)  
から  
1月3日(月)  
※1月4日(火)より営業開始

プール利用可能時間  
1月10日(月・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(レディーズ・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。