

フィットネスプログラム

2022年6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				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																		10:00																	10:00						
30	スクール																	30																	30						
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30																	11:00																	11:00						
30																		30																	30						
12:00	有料																	12:00																	12:00						
30	整体ヨーガ (4月～6月) 12:15～13:30 藤村 ※別途申込 有料																	30																	30						
13:00	定員:12名																	13:00																	13:00						
30	スクール																	30																	30						
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00～14:50																	14:00																	14:00						
30																		30																	30						
15:00	有料																	15:00																	15:00						
30	腰痛改善運動 15:15～15:45																	30																	30						
16:00	定員:12名																	16:00																	16:00						
30																		30																	30						
17:00																		17:00																	17:00						
30																		30																	30						
18:00																		18:00																	18:00						
30																		30																	30						
19:00																		19:00																	19:00						
30																		30																	30						
20:00																		20:00																	20:00						
30																		30																	30						
21:00																		21:00																	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 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

◆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

6月29日(水)
①10:00～18:00
②19:30～21:00

6月30日(木)
①10:00～18:00
②19:30～21:00

※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。

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

6月29日(水)

①10:00～18:00
②19:30～21:00

6月30日(木)

①10:00～18:00
②19:30～21:00