

フィットネスプログラム

2022年7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						
		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	マット 有料																	12:00													12:00	
30	整体ヨーガ (7月～9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	マット																	15:00													15:00	
30	筋力アップ(ダンベル) 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

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									
有料									スクール ※女性限定									スクール																	
身体と心を整える ピラティス 10:30～11:30 中土									ベビー									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																	
スクール									生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30									レディース スクール																	
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									レディース スクール																	
マット									イス									脳耕体操 14:15～14:45 定員:15名																	
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									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																	
選手育成									選手育成									選手育成																	
選手スクール									選手スクール									選手スクール																	
一般スクール									一般スクール									一般スクール																	
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																																			

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									
有料									姿勢改善教室 10:30～11:15 ※別途申込 有料									有料																	
マット									筋力アップ 11:45～12:15 定員:12名									スクール 一般																	
姿勢改善教室 13:00～13:45 ※別途申込 有料									水中W 13:30～14:00 定員:20名									スクール 一般																	
有料									姿勢改善教室 14:30～15:00 定員:12名									14:00～キッズ スクール																	
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																																			

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									
マット or イス									週替わりレッスン 11:00～11:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									水中W 12:00～12:30 定員:20名									ベビー																	
マット or イス									週替わりレッスン 14:00～14:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									14:30～									有料																	
15:20～									15:20～									有料																	
ジム・プール利用:17時30分まで																																			
最終チェックアウト:18時																																			

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									
スクール									スクール									スクール																	
生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30									ベビー									レディース スクール																	
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									レディース スクール																	
スクール									生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30									レディース スクール																	
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									レディース スクール																	
マット									イス									脳耕体操 14:15～14:45 定員:15名																	
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									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																	
選手育成									選手育成									選手育成																	
選手スクール									選手スクール									選手スクール																	
一般スクール									一般スクール									一般スクール																	
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																																			

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									
有料									姿勢改善教室 10:30～11:15 ※別途申込 有料									有料																	
マット									筋力アップ 11:45～12:15 定員:12名									スクール 一般																	
姿勢改善教室 13:00～13:45 ※別途申込 有料									水中W 13:30～14:00 定員:20名									スクール 一般																	
有料									姿勢改善教室 14:30～15:00 定員:12名									14:00～キッズ スクール																	
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																																			

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									
マット or イス									週替わりレッスン 11:00～11:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									水中W 12:00～12:30 定員:20名									ベビー																	
マット or イス									週替わりレッスン 14:00～14:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									14:30～									有料																	
15:20～									15:20～									有料																	
ジム・プール利用:17時30分まで																																			
最終チェックアウト:18時																																			

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									
スクール									スクール									スクール																	
生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30									ベビー									レディース スクール																	
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									レディース スクール																	
スクール									生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30									レディース スクール																	
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									レディース スクール																	
マット									イス									脳耕体操 14:15～14:45 定員:15名																	
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									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																	
選手育成									選手育成									選手育成																	
選手スクール									選手スクール									選手スクール																	
一般スクール									一般スクール									一般スクール																	
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																																			

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									
有料									姿勢改善教室 10:30～11:15 ※別途申込 有料									有料																	
マット									筋力アップ 11:45～12:15 定員:12名									スクール 一般																	
姿勢改善教室 13:00～13:45 ※別途申込 有料									水中W 13:30～14:00 定員:20名									スクール 一般																	
有料									姿勢改善教室 14:30～15:00 定員:12名									14:00～キッズ スクール																	
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																																			

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									
マット or イス									週替わりレッスン 11:00～11:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									水中W 12:00～12:30 定員:20名									ベビー																	
マット or イス									週替わりレッスン 14:00～14:30 定員:12名or15名									有料																	
※内容は「レッスン担当表」をご覧ください									14:30～									有料																	
15:20～									15:20～									有料																	
ジム・プール利用:17時30分まで																																			
最終チェックアウト:18時																																			

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
スクール									スクール									スクール								
生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30									ベビー									レディース スクール								
姿勢改善教室 12:00～																										

※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

7月18日(祝・月)
10:00～17:30

7月28日(木)
①10:00～14:45②19:30～21:00

7月30日(土)
10:00～14:45