

フィットネスプログラム

2023年3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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			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 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30							有料 ビギナー コンディショニング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</

休館日

※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。

◆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

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

3月21日(火・祝)
10:00～17:30

3月29日(水)・30日(木)
①10:00～14:45
②19:30～21:00