

フィットネスプログラム

2023年9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	1	2	3	4		
10:00																											10:00	
30	スクール																										30	
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30																										11:00	
30																											30	
12:00	有料																										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	
13:00																											13:00	
30	スクール																										30	
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00～14:50																										14:00	
30																											30	
15:00	イス																										15:00	
30	座って筋力アップ 15:15～15:45																										30	
16:00																											16:00	
30																											30	
17:00																											17:00	
30																											30	
18:00																											18:00	
30																											30	
19:00																											19:00	
30																											30	
20:00																											20:00	
30																											30	
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																											

◆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12名】

◆PL・SLについて◆

PL…プライベートレッスン

◆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

9月18日(月・祝)
10:00～17:30

9月23日(土・祝)
10:00～17:30

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12名】

◆PL・SLについて◆

PL…プライベートレッスン
SL…スイムレッスン
※詳細は裏面をご覧ください

◆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

9月18日(月・祝)
10:00～17:30

9月23日(土・祝)
10:00～17:30