

フィットネスプログラム

2024年4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		金曜日	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	スクール								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								身体と心を整える ピラティス 10:30~11:30 土屋				生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30				姿勢改善教室 10:30~11:15 ※別途申込 有料				マット or イス		過替わりレッスン 11:00~11:30		ベビー			
12:00	マット 有料								姿勢改善教室 12:00~12:45 ※別途申込 有料		スクール		マット 有料												マット or イス			
13:00	整体ヨーガ (4月~6月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料								マット				姿勢スクール 木曜日クラス 12:00~13:00												水中W 12:00~12:30			
14:00	スクール		水中W 14:00~14:30		スクール ※女性限定		身体と心を整える ピラティス 13:30~14:30 土屋		スクール		水中リズムW 13:45~14:15		スクール		生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30										マット or イス			
15:00	マット				スクール		姿勢スクール 火曜日クラス 15:00~16:00		マット		腰痛改善運動 15:15~15:45		マット		腰痛改善運動 15:15~15:45										マット or イス			
16:00			キッズスクール		イス		脳耕体操 16:15~16:45		キッズスクール		キッズスクール		イス		膝痛改善運動 15:15~15:45										過替わりレッスン 14:00~14:30			
17:00			キッズスクール						キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール												水中W 13:30~14:00			
18:00			キッズスクール						キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール												14:00~キッズスクール			
19:00			キッズスクール						選手育成		選手育成		選手育成												スクール			
20:00			キッズスクール						選手育成		選手育成		選手育成		マット		機能改善運動 19:45~20:15								スクール			
21:00			一般スクール						選手育成		選手育成		選手育成												スクール			
21:30	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

※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 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

◆お知らせ◆
 下記は通常のご利用と変更がございます。ご確認ください。
 プール利用について
 水抜入替の為利用できません
 4/29(月)~5/6(月)