

フィットネスプログラム

2024年4月

時間	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	スクール								スクール ※女性限定		ベビィ		スクール				ベビィ				ベビィ				
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30		レディース スクール				スクール ※女性限定		レディース スクール		レディース スクール		生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30 土屋		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
12:00	マット 有料		レディース スクール				有料		レディース スクール		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		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
13:00	整体ヨーガ (4月~6月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料		レディース スクール				スクール ※女性限定		レディース スクール		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		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
14:00	スクール		水中W 14:00~ 14:30				スクール ※女性限定		レディース スクール		レディース スクール		生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30 土屋		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
15:00	マット		レディース スクール				スクール		レディース スクール		レディース スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
16:00	肩こり改善運動 15:15~15:45		キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
17:00			キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
18:00			キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
19:00			キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
20:00			キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
21:00			キッズ スクール				スクール		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中リズムW 13:45~ 14:15		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		レディース スクール		
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

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。
ご確認の上、ご利用ください。

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)

※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。