

# フィットネスプログラム

## 2024年10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																											
10:30	スクール																											
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30																											
12:00	マット 有料																											
13:00	整体ヨーガ (7月~9月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料																											
14:00	スクール																											
15:00	マット																											
16:00	肩こり改善運動 15:15~15:45																											
17:00	キッズスクール																											
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
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 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。

プール利用可能時間  
10月14日(月・祝)  
10:00~17:30  
10月29・30・31日(火・水・木)  
①10:00~18:00  
②19:30~21:00

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																											
10:30	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30																											
11:00	マット																											
12:00	のびのびストレッチ 11:45~12:15																											
13:00	姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料																											
14:00	座って筋力アップ 14:30~15:00																											
15:00	姿勢スクール 土曜日クラス 15:30~16:30																											
16:00																												
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
21:30	ジム・プール利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時																											