

フィットネスプログラム

2024年12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		
10:00	スクール		10:15~ 有料 PL				有料 スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール		有料 スクール			有料 スクール		有料 スクール		有料 スクール		有料 スクール		
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30		レディースクール		ビギナー コンディショニング		レディースクール		ベビー		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール	
12:00	有料 マット 有料 整体ヨーガ (10月~12月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール	
13:00			レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール		レディースクール	
14:00	スクール		水中W 14:00~ 14:30		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール		スクール		スクール		スクール		水中W 13:30~ 14:00		水中W 12:00~ 12:30		水中W 12:00~ 12:30		水中W 12:00~ 12:30		水中W 12:00~ 12:30	
15:00	マット		キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
16:00	腰痛改善運動 15:15~15:45		キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
17:00			キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
18:00			キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
19:00			キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
20:00			キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
21:00			キッズスクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		スクール		有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30		有料 姿勢改善教室 11:00~11:30	
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 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。

年末年始休館日
12月29日(日)~1月3日(金)
※1月4日(土)より営業開始

本年もご利用いただき
ありがとうございました!

どうぞ良いお年を
お迎えください

※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)実施いたします。
 ※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。
 ※木曜日 13時00分のプライベートレッスンは、第1週のみ実施いたします。
 ※日曜日 11時20分のプライベートレッスンは、2コース使用する場合があります。