

フィットネスプログラム

2025年1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 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		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		レディース スクール		レディース スクール	
12:00	有料 マット 有料 整体ヨーガ (1月~3月) 12:15~13:30 藤村 ※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		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		レディース スクール		レディース スクール	
13:00	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 ※女性限定		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 ※女性限定		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 ※女性限定	
14:00	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50		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 ※女性限定		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 ※女性限定		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 ※女性限定	
15:00	有料 イス 膝痛改善運動 15:15~15:45		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
16:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
17:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
18:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
19:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
20:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
21:00	キッズスクール		キッズスクール		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 ※女性限定		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 ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定		スクール ※女性限定	
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。
年始休館日
1月3日(金)まで
※1月4日(土)より営業開始
プール利用停止期間
1月13日(月)~3月初旬予定
再開日程はクラブHPおよびLINEでの
配信情報をご確認ください
本年もよろしくお願いいたします

※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。