

フィットネスプログラム

2025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			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		スクール ※女性限定		有料 レディーズ スクール		スクール ※女性限定		有料 レディーズ スクール		スクール		有料 レディーズ スクール			有料 レディーズ スクール		有料 レディーズ スクール		有料 レディーズ スクール		有料 レディーズ スクール				
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30				ピギナー コンディショニング		レディーズ スクール		ピギナー		レディーズ スクール		生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30		レディーズ スクール			姿勢改善教室 10:30~11:15 ※別途申込 有料		週替わりレッスン 11:00~11:30		ベビー		ベビー				
12:00	マット 有料 整体ヨーガ (4月~6月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料		レディーズ スクール		有料 レディーズ スクール		レディーズ スクール		姿勢改善教室 11:45~12:30 ※別途申込 有料		レディーズ スクール		スクール		姿勢スクール 木曜日クラス 12:00~13:00		レディーズ スクール			マット のびのびストレッチ 11:45~12:15		※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください		PL		PL		
13:00			レディーズ スクール		スクール ※女性限定		レディーズ スクール		スクール		スクール						レディーズ スクール			有料 姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料		水中W 12:00~ 12:30		SL		SL		
14:00	スクール 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		スクール ※女性限定		生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30 土屋		スクール		生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30		水中W 13:45~ 14:15		PL			水中W 13:30~ 14:00		マット or イス 週替わりレッスン 14:00~14:30		有料 PL		有料 PL		
15:00	マット 肩こり改善運動 15:15~15:45		キッズスクール		スクール		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		キッズスクール		イス			イス 座って筋力アップ 14:30~15:00		※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください		有料 PL		有料 PL		
16:00					脳耕体操 16:15~16:45		イソ		イソ		膝痛改善運動 15:15~15:45		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		14:30~		15:20~		15:00	
17:00																												
18:00																												
19:00																												
20:00																												
21:00																												
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。

プール利用可能時間
4月1日(火)・2日(水)
①10:00~14:45②19:30~21:00

4月29日(火・祝)
10:00~17:30

スタジオレッスン時間変更
4月~機能改善運動は時間変更となります。
(木)19:15~19:45

※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(レディーズ・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。