

フィットネスプログラム

2025年5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					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			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4			1	2	3	4

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)実施いたします。
※スイミングスクール(レディス・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。

◆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。

プール利用可能時間

5月1日(木)

①10:00~18:00②19:30~21:00

5月3日(土)5日(月)祝日

10:00~17:30

5月6日(火)祝日

11:30~17:30

※プール貸し切りイベントありの為