

フィットネスプログラム

2025年7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					
			1	2	3			4	1	2			3	4	1			2	3	4				1	2	3			4	1	2	3	4	1
10:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30		10:15～	有料 P L				ビギナー コンディショニング	有料 スクール		スクール ※女性限定 身体と心を整える ピラティス 10:15～11:15 土屋			ベビー		スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30			レディース スクール			10:15～	有料 P L			有料 スクール						10:00		
30																																		
11:00				レディース スクール				レディース スクール			姿勢改善教室 11:45～12:30 ※別途申込 有料			レディース スクール		スクール 姿勢スクール 木曜日クラス 12:00～13:00			レディース スクール			13:00～	有料 P L			スクール 一般						11:00		
30																																		
12:00	マット 有料 整体ヨーガ (7月～9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				13:00～	有料 P L			スクール 一般						12:00		
30																																		
13:00				レディース スクール				レディース スクール			スクール ※女性限定 身体と心を整える ピラティス 13:30～14:30 土屋			らくらくスイム								13:30～				スクール 一般						13:00		
30																																		
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 姿勢スクール 火曜日クラス 15:00～16:00				キッズスクール							14:00～				キッズ スクール						14:00		
30																																		
15:00	イース 膝痛改善運動 15:15～15:45		キッズスクール			姿勢スクール 火曜日クラス 15:00～16:00					スクール のびのびストレッチ 16:15～16:45				キッズスクール								14:00～				キッズ スクール						15:00	
30																																		
16:00			キッズスクール			マット のびのびストレッチ 16:15～16:45									キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						16:00
30																																		
17:00			キッズスクール												キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						17:00
30																																		
18:00			キッズスクール												キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						18:00
30																																		
19:00			キッズスクール												キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						19:00
30																																		
20:00			キッズスクール												キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						20:00
30																																		
21:00			キッズスクール												キッズスクール									14:00～				キッズ スクール						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																																		

◆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 有料レッスんです。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

◆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
7月21日(月・祝)
10:00～17:30
7月29日(火)30(水)31(木)
①10:00～14:45②19:30～21:00

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。

◆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
7月21日(月・祝)
10:00～17:30
7月29日(火)30(水)31(木)
①10:00～14:45②19:30～21:00