

フィットネスプログラム

2025年8月

月曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:00

30

生涯元気体操
いきいきクラス
10:30～11:30

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

火曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

水曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

木曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

金曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

土曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

日曜日

スタジオ

1

2

3

4

プール

10:15～

PL

11:00

30

整体ヨーガ
(7月～9月)
12:15～13:30
藤村
※別途申込 有料

14:00

30

生涯元気体操
ゆうゆうクラス
14:00～14:50

15:00

30

のびのびストレッチ
15:15～15:45

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

プール

有料

10:15～

PL

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

水中W
14:00～
14:30

キッズ
スクール

◆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

◆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

8月2日(土)
10:00～17:30

8月7日(木)
①10:00～14:45②19:30～21:00

8月9日(土)

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コース使用場合があります。