

フィットネスプログラム

2025年9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	2	3	4			1	2	3	4	
10:00					有料						スクール ※女性限定					10:00										有料												10:00
30	スクール			10:15～	PL						身体と心を整える ピラティス 10:15～11:15 土屋					30									ビギナー											30		
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30															11:00									レディース スクール											ベビー	11:00	
30											有料	姿勢改善教室 11:45～12:30 ※別途申込 有料				30									レディース スクール	一般							有料	PL	30			
12:00	マット 有料															12:00									レディース スクール	一般										12:00		
30	整体ヨーガ (7月～9月) 12:15～13:30 藤村 ※別途申込 有料															30									レディース スクール	一般										30		
13:00											スクール ※女性限定					13:00																				13:00		
30	スクール										身体と心を整える ピラティス 13:30～14:30 土屋					30																				30		
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										生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30	水中W 13:45～ 14:15			14:00																					14:00	
30																30																					30	
15:00	イス										スクール					15:00																					15:00	
30	座って筋力アップ 15:15～15:45											脳耕体操 15:15～15:45				30																					30	
16:00																16:00																					16:00	
30																30																					30	
17:00																17:00																					17:00	
30																30																					30	
18:00																18:00																					18:00	
30																30																					30	
19:00																19:00																					19:00	
30																30																					30	
20:00																20:00																					20:00	
30																30																					30	
21:00																21:00																					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

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

9月15日(月・祝)
10:00～17:30

9月23日(火・祝)
10:00～17:30

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

9月15日(月・祝)
10:00～17:30

9月23日(火・祝)
10:00～17:30