

フィットネスプログラム

2025年10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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			1	2	3			4	1	2			3	4	1			2	3	4				1	2	3	4	1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
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	PL			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	1	2	3	4	10:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30		1	2	3	4	10:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30		1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
30													ビギナー コンディショニング														スクール ※女性限定 姿勢改善教室 11:45～12:30 ※別途申込 有料	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	水中W 13:45～14:15	15:00	有料	PL	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11:00	スクール	スクール												スクール	スクール						スクール	スクール																スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール	スクール

※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 12時30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。

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について◆

PL…プライベートレッスン

※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

10月13日(月・祝)

10:00~17:30

10月29・30日(水・木)

①10:00~18:00

②19:30~21:00

スタジオイベント開催!

館内掲示物をご確認ください