2025年10月

月曜日			火曜日		水曜日			木曜日		金曜日	土曜日	日日	日曜日	
	スタジオー	ブール 1 2 3 4	スタジオ	ブール 1 2 3 4	スタジオ	プール 1 2 3 4	-	スタジオ	フール 1 2 3 4			スタジオ	ブール 1 2 3 4	
10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 15:00 30 16:00 30	************************************	10:15~	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 スクール 楽勢スクール 火曜日クラス 15:00~16:00	サンディニグ レディース スクール トッ ズスクール	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 有料 姿勢改善教室 11:45~12:30 ※別途申込 有料 スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30	ペピー スクール ペピー スクール マンディース スクール 水 13:45~ 14:15	30 11:00 30	生涯元気体操いきいきクラス 10:30~11:30 名	スクール スクール マクール マクール マクール マクール マクール マクール マクール マ	休 館 日	10:15~	※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください のr 週替わりレッスン 14:00~14:30 ※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください	フキッリルズ 10:00 フキッリルズ 30 11:00 ベビリ 30 12:30~ 本料 本料 30 P P L L 13:00 30	
18:00							18:00				最終チェックアウト:18時		7アウト:18時 18:00	
30				選選選		選選選手	30		選選選手		◆グループレッスン実施について		お知らせ◆	
19:00				手育成り		手育 成り	19:00	マット	手育成り		グループレッスンにご参加される方は裏面 注意事項を必ずご確認ください。	の 下記は通常のこ ご確認の	利用と変更がございます。 上、ご利用ください。	
30 20:00 30 21:00		一般スクール	3°1. → 11 ±11	ー般スクール	と プ。 旦	ルー般スクール	30 20:00 30 21:00	機能改善運動 19:15~19:45	ルー般スクール		スタジオで行うスケールのプログラム ご参加には別途申込が必要で 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り受講票を発行しています【定員12 ◆ PL(こついて ◆	10月1 10:0 10月29 ①10	刊用可能時間 3日(月·祝) 00~17:30 ·30日(水·木) :00~18:00 :30~21:00	
30		ont 45 ()			まで 最終チェック		分				PL…プライベートレッスン			
※ス1	※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。										※詳細は裏面をご覧ください		スタジオイベント開催! 館内掲示物をご確認ください	

※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。