

フィットネスプログラム

2025年11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		10:15～			有料			有料			スクール ※女性限定		有料			スクール		有料			休館日	有料		10:15～			有料	スクール		有料						
30						PL			ピギナー					コンディショニング					レディーズ						PL					キッズ							
11:00	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30～11:30																		スクールの						スクールの					スクールの							
12:00	マット 有料											有料													スクールの					スクールの							
13:00	整体ヨーガ (10月～12月) 12:15～13:30 藤村 ※別途申込 有料																		スクールの						スクールの					スクールの							
14:00	スクール		水中W 14:00～14:30									スクール ※女性限定													水中W 13:30～14:00					有料							
15:00	イス											スクール																		有料							
16:00	脳耕体操 15:15～15:45											イス																		有料							
17:00	キッズスクール																																				
18:00																																					
19:00																																					
20:00																																					
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																																					

◆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	
11月3日(月・祝) 10:00～17:30	
11月24日(月・祝) 10:00～15:00	
11月29日(土)	

◆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	

※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(レディーズ・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

11月3日(月・祝)
10:00～17:30

11月24日(月・祝)
10:00～15:00

11月29日(土)
10:00～17:30