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
10:00	スタジオ ブール 1 2 3 4	スタジオ ブール 1 2 3 4 74		スタジオ フール 1 2 3 4		スタジオ ブール 1 2 3 4	スタジオ ブール 10:00
	10:15~ P	ピコンギ ディ	身体と心を整える	スクール		10:15~ 有料 P	スクリッ
30	生涯元気体操	ナージョニー リーング	10:15~11:15	生涯元気体操		姿勢改善教室 10:30~11:15	30 J.
11:00	10:30~11:30	スク ク	11:0	10:30~11:30		※別途申込 有料 スクー	週替わりレッスン 11:00~11:30 ペ
30	l i		有料 レスティ 姿勢改善教室 クィ	0 スケール		座って筋力アップ ル	※内容は 「レッスン担当表」を
12:00	マット 有料 ストライ・リーカライ・リート	レデ	対			11:45~12:15 スクー	ご覧ください 12:00
30	(10月~12月) "ス	9 1 1 1 n x x				リー <u>ル</u> ル	12:30~ P P
13:00	12:15~13:30	Ď <	スレ ファィ リ 1 ル ス	0 13:00~ 有料		有科 姿勢改善教室	L L 13:00
30		スクール ※女性限定 身体と心を整える	3	0 P L	1	13:00~13:45 ※別途申込 有料 水中W 13:30~	30
14:00	スクール 水中W	ピラティス 13:30~14:30	生涯元気体操 いきいきクラス 13:30~14:30	0		14:00	マット or イス 週替わりレッスン 14:00
30	生涯元気体操 14:00~	土屋	13.30**14.30			マット 14:00~ キッズ 肩こり改善運動 スクール	14:00~14:30
15:00		スクール	15:0			14:30~15:00	
30	イス 脳耕体操	姿勢スクール 火曜日クラス	イス 膝痛改善運動 3	マット のびりのび ストレッチ	各中	27-li +	30
-	15:15~15:45	15:00~16:00	15:15~15:45	15:15~15:45	铝	姿勢スケール	
16:00	キッ	マット ツ ズ	リ プ 16:0	ッス		土曜日クラス 15:30~16:30 ス	16:00
30	ズス	16:15~16:45	ス ³	⁰ ス		/ 	30
17:00	ク り	ĺ	17:0	o Í Í		ル	17:00
30	j	ル		D JV		プール利用:15時、ジム利用:17時30分まで	30 ジム・プール利用:17時30分まで
18:00			18:0	0		最終チェックアウト:18時	最終チェックアウト:18時 18:00
30		選選	選 選 3	之 " 能		◆グループレッスン実施について◆	◆お知らせ◆
19:00		手育成	手 手 手	選手 手育成 7.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5.5		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。	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。
30				機能改善運動		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	プール利用可能時間
20:00						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	11月3日(月・祝)
30	ー 般 ス ク ー	般スク				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】	10:00~17:30
	Í JL	j ji	الال	ル			11月24日(月·祝) 10:00~15:00
21:00 _					◆PLについて◆ PL…プライベートレッスン	11月29日(土)	
	※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。						10:00~17:30
※スイ	※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。						

※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。