

フィットネスプログラム

2025年12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		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																																		
11:00	30																																	
12:00																																		
13:00	30					マット	有料																											
14:00	30					整体ヨーガ (10月~12月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料		水中W 14:00~ 14:30																										
15:00	30					スクール		生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50																										
16:00	30					マット		腰痛改善運動 15:15~15:45																										
17:00	30																																	
18:00	30																																	
19:00	30																																	
20:00	30																																	
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					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								

※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

	土曜日				日曜日				土曜日				日曜日				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				
10:00																																	
11:00	30					有料																											
12:00						マット	or	イス																									
13:00	30					週替わりレッスン 11:00~11:30																											
14:00						※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください																											
15:00	30																																
16:00	30																																
17:00	30																																
18:00	30																																
19:00	30																																
20:00	30																																
21:00	30																																
	ジム・プール利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時					プール利用:15時、ジム利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時					年未年始休業 12月29日(月)～1月3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