

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					休館日	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											
		1	2	3			4	1	2			3	4	1			2	3	4				1	2	3			4	1	2	3	4							
10:00		10:15~			有料		スクール ※女性限定		ベビー			10:00		スクール			ビギナー				10:00		有料			10:15~		有料			キッズ		10:00						
30		生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30					身体と心を整える ピラティス 10:15~11:15 土屋					30		生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30							30		有料			PL					スクール		30						
11:00					レディース							11:00					レディース							11:00					スクール 一般					週替わりレッスン 11:00~11:30		11:00			
30					スクール							30					スクール							30					スクール 一般					※内容は 「レッスン担当表」を ご覧ください		30			
12:00					レディース									12:00		姿勢改善教室 11:45~12:30 ※別途申込 有料			レディース						12:00					スクール 一般					12:00				
30					スクール									30					スクール						30					水中W 13:30~ 14:00					有料		30		
13:00					レディース									13:00					レディース			13:00~			13:00										13:00				
30					スクール ※女性限定									30					スクール						30										有料		30		
14:00					スクール									14:00		姿勢改善教室 13:00~13:45 ※別途申込 有料			スクール						14:00					14:00~ キッズ スクール					14:00				
30					スクール									30					スクール						30										14:00				
15:00					スクール									15:00					スクール						15:00										15:00				
30					スクール									30					スクール						30										15:00				
16:00					スクール									16:00					スクール						16:00										16:00				
30					スクール									30					スクール						30										16:00				
17:00					スクール									17:00					スクール						17:00										17:00				
30					スクール									30					スクール						30										17:00				
18:00					スクール									18:00					スクール						18:00										18:00				
30					スクール									30					スクール						30										18:00				
19:00					スクール									19:00					スクール						19:00										19:00				
30					スクール									30					スクール						30										19:00				
20:00					スクール									20:00					スクール						20:00										20:00				
30					スクール									30					スクール						30										20:00				
21:00					スクール									21:00					スクール						21:00										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール						30										21:00				
30					スクール									30					スクール																				

休館日

※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。

◆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

年末年始休業

12月29日(月)~1月3日(土)