

# フィットネスプログラム

2026年1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	スクール	生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30					10:15~	P L																												
12:00																																				
13:00	マット	有料	整体ヨガ (1月~3月) 12:15~13:30 藤村 ※別途申込 有料																																	
14:00																																				
15:00	スクール	生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50			水中W 14:00~ 14:30																															
16:00	イス	膝痛改善運動 15:15~15:45																																		
17:00																																				
18:00																																				
19:00																																				
20:00																																				
21:00																																				
	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																																			

※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

◆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

◆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。

年始休業日

1月1日(木)～1月3日(土)

プール利用可能時間

1月12日(月・祝)  
10:00～17:30

プールコース使用について

1月18日(日)  
13:00～14:00

1コース使用のためフリーコースは3コースになります。