

フィットネスプログラム

2026年1月

月曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:15～

有料

PL

レディース

レディース

レディース

水中W

14:00～14:30

キッズスクール

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

火曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

ビギナー

コンディショニング

有料

レディース

レディース

レディース

らくらくスイム

スクール ※女性限定

身体と心を整えるピラティス

13:30～14:30

土屋

スクール

姿勢スクール

火曜日クラス

15:00～16:00

マット

のびのびストレッチ

16:15～16:45

選手育成

選手スクール

一般スクール

水曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

スクール ※女性限定

身体と心を整えるピラティス

10:15～11:15

土屋

有料

姿勢改善教室

11:45～12:30

※別途申込 有料

スクール

生涯元気体操

いきいきクラス

13:30～14:30

水中W

13:45～14:15

キッズスクール

座って筋力アップ

15:15～15:45

選手育成

選手スクール

一般スクール

木曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

スクール

生涯元気体操

いきいきクラス

10:30～11:30

スクール

姿勢スクール

木曜日クラス

12:00～13:00

13:00～

有料

PL

マット

肩こり改善運動

15:15～15:45

選手育成

選手スクール

一般スクール

金曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

有料

姿勢改善教室

10:30～11:15

※別途申込 有料

イース

脳耕体操

11:45～12:15

有料

姿勢改善教室

13:00～13:45

※別途申込 有料

腰痛改善運動

14:30～15:00

スクール

姿勢スクール

土曜日クラス

15:30～16:30

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

◆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

土曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:15～

有料

PL

スクール 一般

スクール 一般

水中W

13:30～14:00

14:00～

キッズスクール

キッズスクール

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

◆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

日曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

スタジオ

プール

1

2

3

4

キッズスクール

ベビー

有料

有料

PL

PL

マット or イース

週替わりレッスン

11:00～11:30

※内容は「レッスン担当表」をご覧ください

週替わりレッスン

14:00～14:30

※内容は「レッスン担当表」をご覧ください

ジム・プール利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時

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コース使用場合があります。