

# フィットネスプログラム

2026年2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																																				
30	スクール																																			
生涯元気体操 いきいきクラス 10:30~11:30																																				
30																																				
11:00																																				
30																																				
12:00	マット	有料																																		
30	整体ヨガ (1月~3月) 12:15~13:30																																			
藤村 ※別途申込 有料																																				
13:00																																				
30																																				
14:00	スクール																																			
生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00~14:50																																				
30																																				
15:00	マット																																			
30	のびのびストレッチ 15:15~15:45																																			
16:00																																				
30																																				
17:00																																				
30																																				
18:00																																				
30																																				
19:00																																				
30																																				
20:00																																				
30																																				
21:00																																				
30																																				
	キッズスクール												キッズスクール												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												ジム・プール利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時												ジム・プール利用:17時30分まで 最終チェックアウト:18時											

※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◆				◆お知らせ◆			
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。 プールイベント(予約制)			
2月1日(日)13:00～13:45 ※3コース使用します プール利用可能時間				2月11日(水・祝) 10:00～17:30			
2月23日(月・祝) 10:00～17:30				2月29日(土) 10:00～17:30			
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							