

# フィットネスプログラム

2026年2月

月曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:00

スクール

生涯元気体操  
いきいきクラス  
10:30～11:30

有料

PL

11:00

マット

有料

整体ヨーガ  
(1月～3月)  
12:15～13:30  
藤村  
※別途申込 有料

スクール

生涯元気体操  
ゆうゆうクラス  
14:00～14:50

マット

のびのびストレッチ  
15:15～15:45

キッズスクール

一般スクール

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

火曜日

スタジオ

プール

1

2

3

4

10:00

スクール

身体と心を整える  
ピラティス  
10:15～11:15  
土屋

有料

ベビー

11:00

スクール

姿勢改善教室  
11:45～12:30  
※別途申込 有料

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

スクール

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コースを使用する場合があります。