フィットネスプログラム

2026年4月

月曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30〜11:30			10:15〜	有料 PL
11:00					レディース スクール
12:00	マット 有料 整体ヨーガ （4月〜6月） 12:15〜13:30 藤村 ※別途申込 有料				レディース スクール
13:00					レディース スクール
14:00	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			
15:00	マット 肩こり改善運動 15:15〜15:45	キッズスクール			
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					一般スクール
20:00					
21:00					

火曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00				有料 ビギナー	有料 コンディショニング
11:00				レディース スクール	
12:00					レディース スクール
13:00					らくらくスイム
14:00	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				
15:00	スクール 姿勢スクール 火曜日クラス 15:00〜16:00	キッズスクール			
16:00	イス 脳耕体操 16:15〜16:45				
17:00					
18:00		選手育成		選手スクール	
19:00					
20:00					一般スクール
21:00					

水曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00	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			ベビー	
11:00					
12:00	有料 姿勢改善教室 11:45〜12:30 ※別途申込 有料			レディース スクール	
13:00					レディース スクール
14:00	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			
15:00	マット 腰痛改善運動 15:15〜15:45	キッズスクール			
16:00					
17:00					
18:00		選手育成		選手スクール	
19:00					
20:00					一般スクール
21:00					

木曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 10:30〜11:30				ビギナー
11:00					レディース スクール
12:00	スクール 姿勢スクール 木曜日クラス 12:00〜13:00				レディース スクール
13:00				13:00〜	有料 PL
14:00					
15:00	イス 膝痛改善運動 15:15〜15:45	キッズスクール			
16:00					
17:00					
18:00		選手育成		選手スクール	
19:00	マット 機能改善運動 19:15〜19:45				
20:00					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

金曜日

休館日

土曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00	有料 姿勢改善教室 10:30〜11:15 ※別途申込 有料			10:15〜	有料 PL
11:00	マット のびのびストレッチ 11:45〜12:15				一般スクール
12:00					
13:00	有料 姿勢改善教室 13:00〜13:45 ※別途申込 有料		水中W 13:30〜 14:00		一般スクール
14:00	イス 座って筋力アップ 14:30〜15:00				14:00〜 キッズスクール
15:00	スクール 姿勢スクール 土曜日クラス 15:30〜16:30	キッズスクール			
16:00					
17:00					
18:00					

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

日曜日

	スタジオ	プール 1	プール 2	プール 3	プール 4
10:00		キッズスクール			
11:00	マット or イス 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			ベビー	
12:00		12:20〜			
13:00				有料 PL	有料 PL
14:00	マット or イス 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				
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					

ジム・プール利用: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

※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。

プール利用可能時間

4/29〜5/6は水抜き清掃の為利用できません。

※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。