

フィットネスプログラム

2026年8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							
			1	2	3			4	1	2			3	4	1			2	3	4				1	2	3	4	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		10:15～			有料	ビギナー コンディショニング		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			スクール		ビギナー			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		キッズスクール			10:00						
30									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					一般			キッズ スクール			30			
11:00	マット 有料 整体ヨーガ (7月～9月) 12:15～13:30 藤村 ※別途申込 有料					レディース スクール	レディース スクール					レディース スクール			スクール 一般			11:00～11:30 週替わりレッスン ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください			ベビー			11:00							
30									スクール 一般	12:00～12:30 週替わりレッスン ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください					有料 有料 PL PL			30													
12:00	マット 有料 生涯元気体操 ゆうゆうクラス 14:00～14:50		水中W 14:00～14:30			レディース スクール	レディース スクール					水中W 13:30～14:00			スクール 一般			14:00～14:30 週替わりレッスン ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください			12:20～			30							
30									スクール 一般	15:00～15:45 週替わりレッスン ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください					14:00～14:30 週替わりレッスン ※内容は「レッスン担当表」をご覧ください			30													
13:00	スクール 生涯元気体操 いきいきクラス 13:30～14:30					スクール ※女性限定	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			キッズスクール			13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料			13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料			13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料			13:00							
30									スクール	13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料					13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料			13:00～13:45 姿勢改善教室 ※別途申込 有料			30										
14:00	マット のびのびストレッチ 15:15～15:45					マット	マット 肩こり改善運動 15:15～15:45		水中W 13:45～14:15			キッズスクール			14:00～14:30 膝痛改善運動			14:00～14:30 膝痛改善運動			14:00～14:30 膝痛改善運動			14:00							
30									キッズスクール	14:00～14:30 膝痛改善運動					14:00～14:30 膝痛改善運動			14:00～14:30 膝痛改善運動			30										
15:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			15:00～15:45 脳耕体操			15:00～15:45 脳耕体操			15:00～15:45 脳耕体操			15:00							
30									キッズスクール	15:00～15:45 脳耕体操					15:00～15:45 脳耕体操			15:00～15:45 脳耕体操			30										
16:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス			16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス			16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス			16:00							
30									キッズスクール	16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス					16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス			16:00～16:30 姿勢スクール 土曜日クラス			30										
17:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			17:00～17:30 機能改善運動			17:00～17:30 機能改善運動			17:00～17:30 機能改善運動			17:00							
30									キッズスクール	17:00～17:30 機能改善運動					17:00～17:30 機能改善運動			17:00～17:30 機能改善運動			30										
18:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			18:00～18:30 選手育成			18:00～18:30 選手育成			18:00～18:30 選手育成			18:00							
30									キッズスクール	18:00～18:30 選手育成					18:00～18:30 選手育成			18:00～18:30 選手育成			30										
19:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			19:00～19:45 選手育成			19:00～19:45 選手育成			19:00～19:45 選手育成			19:00							
30									キッズスクール	19:00～19:45 選手育成					19:00～19:45 選手育成			19:00～19:45 選手育成			30										
20:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			20:00～20:30 選手育成			20:00～20:30 選手育成			20:00～20:30 選手育成			20:00							
30									キッズスクール	20:00～20:30 選手育成					20:00～20:30 選手育成			20:00～20:30 選手育成			30										
21:00	キッズスクール					キッズスクール	キッズスクール					キッズスクール			21:00～21:30 選手育成			21:00～21:30 選手育成			21:00～21:30 選手育成			21:00							
30									キッズスクール	21:00～21:30 選手育成					21:00～21:30 選手育成			21:00～21:30 選手育成			30										
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																															

◆グルーブレッスン実施について◆

グルーブ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

◆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

8月11日(火)(祝日)

10:00～17:30

8月29日(土)

10:00～14:45

8月31日(月)

10:00～21:00

スタジオイベント

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コース使用する場合があります。

◆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

8月11日(火)(祝日)

10:00～17:30

8月29日(土)

10:00～14:45

8月31日(月)

10:00～21:00

スタジオイベント

8月27日(木)

15:15～16:00

※詳細は掲示物をご覧ください