

フィットネスプログラム

2026年10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 |   |   |   |       |       |
|       |                                                     | 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 |                                                     |     |   |                        | 有料 |      |     |   |   |   |      | スクール ※女性限定                             |                                        |   |   |      | 10:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               | 有料                     |      |     |   |   |   |       | 10:00 |
| 30    | スクール                                                |     |   | 10:15～                 |    | PL   |     |   |   |   |      | 身体と心を整える<br>ピラティス<br>10:15～11:15<br>土屋 |                                        |   |   | ベビー  | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   | ビギナー          |                        |      |     |   |   |   | 30    |       |
| 11:00 | 生涯元気体操<br>いきいきクラス<br>10:30～11:30                    |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 11:00 | 生涯元気体操<br>いきいきクラス<br>10:30～11:30 |   |   |     |      |     |   | レディース<br>スクール |                        |      |     |   |   |   | 11:00 |       |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      | 有料                                     | 姿勢改善教室<br>11:45～12:30<br>※別途申込 有料      |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   | レディース<br>スクール | 一般<br>スクール             |      |     |   |   |   | 30    |       |
| 12:00 | マット 有料                                              |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 12:00 | 姿勢スクール<br>木曜日クラス<br>12:00～13:00  |   |   |     |      |     |   | レディース<br>スクール | 一般<br>スクール             |      |     |   |   |   | 12:00 |       |
| 30    | 整体ヨーガ<br>(10月～12月)<br>12:15～13:30<br>藤村<br>※別途申込 有料 |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   | 30    |       |
| 13:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      | スクール ※女性限定                             | 身体と心を整える<br>ピラティス<br>13:30～14:30<br>土屋 |   |   |      | 13:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   | 13:00 |       |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      | スクール                                   | 生涯元気体操<br>いきいきクラス<br>13:30～14:30       |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   | 30    |       |
| 14:00 | スクール                                                |     |   | 水中W<br>14:00～<br>14:30 |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 14:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               | 水中W<br>13:30～<br>14:00 |      |     |   |   |   |       | 14:00 |
| 30    | 生涯元気体操<br>ゆうゆうクラス<br>14:00～14:50                    |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 15:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      | スクール                                   |                                        |   |   |      | 15:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 15:00 |
| 30    | マット                                                 |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        | 姿勢スクール<br>火曜日クラス<br>15:00～16:00        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 16:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 16:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 16:00 |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 17:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 17:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 17:00 |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 18:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 18:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 18:00 |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 19:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 19:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 19:00 |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 20:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 20:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 20:00 |
| 30    |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 30    |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 30    |
| 21:00 |                                                     |     |   |                        |    |      |     |   |   |   |      |                                        |                                        |   |   |      | 21:00 |                                  |   |   |     |      |     |   |               |                        |      |     |   |   |   |       | 21:00 |
| 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

◆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

10月12日(月・祝)

10:00～17:30

10月29日(木)

①10:00～18:00②19:30～21:00

10月31日(土)

10:00～17:30

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。  
※第1月曜日 18時30分～19時55分(祝日の場合は14時30分～16時)プールにてパドル、フィンの使用可能コースがあります。

◆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 有料レッスンは、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  
10月12日(月・祝)  
10:00～17:30  
10月29日(木)  
①10:00～18:00②19:30～21:00  
10月31日(土)  
10:00～17:30  
スタジオイベント  
10月31日(土)  
14:30～15:15  
※詳細は掲示物をご覧ください