

レッスン プログラム

2021-06～

クラブ営業時間 火～金（開館）10:30～22:30（閉館）、土（開館）10:30～21:30（閉館）、日・祝（開館）10:00～18:30（閉館）【休館日…月曜日・年末年始】
◆（ロビーも含め）開館時間からのご入館、閉館時間までにご退館とさせていただきます。 *会員コース別のご利用時間は右下をご覧ください。

	火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	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
30												
11:00	ストレッチ 11:00～(25分)		ストレッチ 11:00～(25分)		ストレッチ 11:00～(25分)		ボール ストレッチ 11:00～(25分)		ストレッチ 11:00～(25分)		ストレッチ 11:00～(30分)	
30												
12:00	美ボディ エクササイズ 11:30～(60分)	水中 ウォーキング 11:45～(30分)	ヨガ ピラティス 11:30～(60分)	スイムレッスン (初級) 11:30～(30分)	ダンベル エクササイズ 11:30～(60分)	水中 ウォーキング 11:45～(30分)	バランスボール de 美ボディ 11:30～(60分)		ヨガ & アニマルフロ 11:30～(60分)	水中 ウォーキング 11:45～(30分)	ボール ストレッチ 11:30～(30分)	
30												
13:00	ダンベル エクササイズ 12:45～(60分)		スーパー 美ボディ 12:45～(60分)		ハタヨガ 12:45～(60分)		パワー エクササイズ 12:45～(60分)	水中 ウォーキング 13:10～(30分)	ZUMBA 13:00～(50分)		マンツーマン レッスン 12:10～(20分)	
30												
14:00	エアロビクス (ビギナー) 14:00～(60分)	スイムレッスン (初級) 14:00～(30分)	エアロビクス (ビギナー) 14:00～(60分)	エンジョイ スイム 13:50～(30分)	ZUMBA 14:00～(50分)	スイムレッスン (初級) 14:00～(30分)	バレトン 14:00～(50分)	エンジョイ スイム 14:00～(50分)	ルーシー ダットン 14:00～(60分)	フィンスイム 14:00～(50分)	エアロビクス (レギュラー) 14:00～(60分)	
30												
15:00		アクアビクス 15:00～(30分)	アクアビクス 15:00～(30分)					アクアビクス 15:00～(30分)				
30	メイクボディ 15:15～(45分)		ボール ストレッチ 15:15～(45分)		青竹 シェイプ 15:15～(45分)	アクアビクス 15:15～(30分)			スタジオ レッスン (週変わり) 15:15～(45分)		ハタヨガ 15:15～(60分)	
16:00												
16:00	事前に体調をチェックしてください。 !! 体調の悪い方、気分のすぐれない方の参加はご遠慮願います !! ●レッスンの途中参加については、ケガ等の防止のため、開始後15分までとさせていただきます…											
19:00	エアロビクス (レギュラー) 19:00～(60分)		ムエビート 19:00～(60分)		エアロビクス (ビギナー) 18:40～(60分)		エアロビクス (レギュラー) 19:00～(60分)	スイムレッスン 19:00～(30分)				
30												
20:00					メイクボディ 19:45～(30分)							
30	エアロビクス (インター) 20:15～(60分)		エアロビクス (レギュラー) 20:15～(60分)	水中 ウォーキング 20:15～(30分)	ZUMBA 20:20～(50分)		ヨガ 20:15～(60分)					
21:00												
30												

①印のレッスンは、休講の場合がございしますので
「掲示版」をご覧ください。

フィンの数に
限りがございます。

レッスン内容等は
「掲示版」を
ご確認ください

① 有料レッスン
【1,650円】
予約制

① マンツーマン
レッスン
14:30～(20分)

① スイムレッスン
15:10～(30分)

① 水中
ウォーキング
15:40～(30分)

週によって、レッスンの
プログラム・担当・
レッスン終了時間が
異なります

会員コース別のご利用時間

個人・アンダー30・法人 会員
火～金 10:30～22:30
土 10:30～21:30
日・祝 10:00～18:30

平日 会員
火～土 10:30～17:30
(祝日は除く)

ホリデー 会員
土 10:30～21:30
日・祝 10:00～18:30

※各コース、シムエリア、プールエリアの
ご利用は、最終時間の30分前までと
なります。

※（ロビーも含め）開館時間からのご入館、
閉館時間までにご退館とさせていただきます。

【新型コロナウイルス対策として】 ◆レッスン時もマスクのご着用をお願いいたします。 ◆スタジオレッスンについては人数制限を行っております。事前予約制となっており、各レッスン30分前よりジムカウンターにて予約受付を開始いたします。（定員に達し次第締め切らせていただきます。） ◆連続受講を希望の場合は、1つ目のレッスン終了後にご予約いただけます。（定員に達していなければご参加いただけます。） ◆レッスンの途中退場は体調不良時を除き、不可といたします。最後まで受講をお願いいたします。 ◆密を防ぐため、参加者様同士の間隔にご配慮ください。 ◆掛け声、ハイタッチ等はご遠慮ください。 ◆マット、バランスボール等のご使用後は、備え付けのタオルと消毒液にて各自拭き消毒をお願いいたします。 ◆換気のための開窓で室温・湿度が上下いたします。予めご了承ください。

◆当日の担当者やプログラムの変更、また、中止の場合もあります。 ◆ケガや障害防止のため、体調のすぐれないときの参加はご遠慮ください。（事前に血圧、脈拍等のチェックを行ない、無理をしないよう、お願いいたします。） ◆安全確保上、レッスンの途中参加は開始後15分までとさせていただきます。（定員に達した場合や安全確保上、その前で締め切る場合があります。） ◆レッスン終了直後のサウナ等は体調を崩す恐れがありますのでご注意ください。 ◆祝日、年末年始、ゴールデンウィーク、お盆期間は変則レッスンとなります。