

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	月(Mon)				火(Tue)				水(Wed)			
	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F
10:00		10分体操 10:20~彦井	ママの場所 パワーヨガ 10:30~11:30 富田	シンプルヨガ 10:30~11:20 田淵/紫			ママの場所 ヨガ 10:00~11:00 田淵			健康プログラム 9:50~10:10 彦井	骨盤矯正&ストレッチ 10:30~11:00 新倉/オレンジ	月会費制 バレエ 10:00~11:00 袁輪
11:00			30分サーキット 11:40~12:10 彦井/オレンジ		ワンボ イントキック 11:05~11:20 緑		ピラティス 11:15~12:05 田淵/オレンジ		水中ウォーキング 11:00~11:45 迫口/緑		エアロビクス 11:05~11:50 新倉/水色	30分 クロストレーニング 11:15~11:45 彦井/紫
12:00	ウォーク&ストレッチ 12:15~12:30 緑			月会費制 合気道 12:00~13:00 武田	ワンボ イントスイム 11:20~11:35 緑				12:00~12:45 アクアビクス 宮島/黄 水中ウォーキング 迫口/緑		月会費制 フラダンス 12:15~13:15 森	
13:00												
14:00											リンバストレッチ 14:05~14:55 五条/オレンジ	
15:00		シェイプアップ 15:00~15:20 彦井					ボディメンテヨガ 15:00~15:50 宮田/オレンジ				気功 15:05~15:50 五条/水色	
16:00		10分健康体操 15:30~ 彦井										
16:00		10分体幹運動 16:30~ 彦井										
19:00	はじめての アクアビクス 19:10~19:25 黄											

【無料プログラムに参加される方へ】

定員制のため、色付きの輪ゴムにて管理をしています。参加前にお1人様1つ取って頂きご参加下さい。一度に2つ以上輪ゴムを所持するのはご遠慮下さい。参加しているプログラムが終わり次のプログラムに参加希望の場合はお手数ですが輪ゴムの置いてある受付にて再度お取り下さい。

14:00までに開催されるプログラムは9:50より、14:00以降開催のプログラムは13:50より所定の受付場所に設置致します。(輪ゴム設置場所:スタジオプログラムは別館フロント、プールプログラムは監視室前)

プールプログラムの輪ゴムは10:00、18:30に受付場所に設置されます。

(例)水曜リンバストレッチに参加希望の場合、オレンジの輪ゴムを取って下さい。

【有料プログラム】

定員管理を行っております。参加希望の方はフロントにて事前申込みが必要となります。

【月会費制プログラム】

別途月会費制のプログラムです。参加希望の方はご入会手続きを行う必要がございます。

プログラムにご参加出来る種別と出来ない種別がございます。ご自身の在籍種別をご確認の上ご参加下さい。

▲注意事項▲

全プログラム定員制です。各プログラム当日、参加人数の状況によってご参加頂けない場合がございます。有料プログラム参加希望の方は開催前までにフロントにてお申込み下さい。当月分のお申込みは毎月の営業開始日9:30から受け付けます。(土曜は10:00から)

プログラムへのご参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。表記の時間帯には準備や片付け等の時間を含まず。プールプログラム参加の場合、ネックレス等のアクセサリ類を付けたままプールには入れませんので予めご了承ください。

プログラムは休講や変更を伴う事がございます。館内に掲示されるお知らせにてご確認下さいませよう予めご了承下さい。

【定員について】 大スタジオ(3階):15名 / 小スタジオ(4階):8名

プール:ワンポイントスイム、ブラジルアクア各10名、ウォーキング15名(2レーンは20名)

アクアビクス系17名(参加者数が7名以下の場合1レーン、8名以上2レーン)

2022年4月改定

成人会員向け スタジオプログラム&プールプログラム

	木(Thu)				金(Fri)				土(Sat)			
	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F	プール	ジム	スタジオ3F	スタジオ4F
10:00			リンパストレッチ 10:15~11:05 五条/オレンジ									
11:00	ブラジルアクア 11:00~11:20 緑 <small>※有料となる種別有り</small>		※有料プログラム 太極拳 11:15~12:05 五条		ワンポイントキック 10:50~11:05 緑		ママの場所 ヨガ 10:30~11:30 田淵		10:45~11:30 アクアダンス 宮島/黄 水中ウォーキング 追口/緑			ママの場所 シェイプアップダンス 11:00~12:00 山崎
	アクアピクス 11:40~12:00 黄				ワンポイントスイム 11:05~11:20 緑		大人のバレエ 11:40~12:40 深野/オレンジ					
12:00												
13:00												
14:00			月会費制 ジャズダンス 14:00~15:00 山崎									
19:00	ワンポイントスイム 19:00~19:15 緑											

【無料プログラムに参加される方へ】

定員制のため、色付きの輪ゴムにて管理をしています。参加前にお1人様1つ取って頂きご参加下さい。一度に2つ以上輪ゴムを所持するのはご遠慮下さい。参加しているプログラムが終わり次のプログラムに参加希望の場合はお手数ですが輪ゴムの置いてある受付にて再度お取り下さい。

14:00までに開催されるプログラムは9:50より、14:00以降開催のプログラムは13:50より所定の受付場所に設置致します。(輪ゴム設置場所:スタジオプログラムは別館フロント、プールプログラムは監視室前)

プールプログラムの輪ゴムは10:00、18:30に受付場所に設置されます。

(例) 水曜リンパストレッチに参加希望の場合、オレンジの輪ゴムを取って下さい。

【有料プログラム】

定員管理を行っております。参加希望の方はフロントにて事前申込みが必要となります。

【月会費制プログラム】

別途月会費制のプログラムです。参加希望の方はご入会手続きを行う必要がございます。

プログラムにご参加出来る種別と出来ない種別がございます。ご自身の在籍種別をご確認の上ご参加下さい。

▲注意事項▲

全プログラム定員制です。各プログラム当日、参加人数の状況によってご参加頂けない場合がございます。有料プログラム参加希望の方は開催前までにフロントにてお申込み下さい。当月分のお申込みは毎月の営業開始日9:30から受け付けます。(土曜は10:00から)

プログラムへのご参加はレッスン開始5分後までとさせていただきます。表記の時間帯には準備や片付け等の時間を含みます。プールプログラム参加の場合、ネックレス等のアクセサリ類を付けたままプールには入れませんので予めご了承ください。

プログラムは休講や変更を伴う事がございます。館内に掲示されるお知らせにてご確認下さいますようお願い申し上げます。

【定員について】 大スタジオ(3階):15名 / 小スタジオ(4階):8名

プール:ワンポイントスイム、ブラジルアクア各10名、ウォーキング15名(2レーンは20名)

アクアピクス系17名(参加者数が7名以下の場合1レーン、8名以上2レーン)

2022年4月改定