

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 | 水中マシン<br>10:00~12:45<br>子供レッスン等がある場合、設置しない場合がございます。予めご了承下さい。 | 10分体操<br>10:20~彦井            | ママの場所<br>パワーヨガ<br>10:30~11:30<br>宮田 | ヨガ(初中級)<br>10:30~11:20<br>田淵/紫   | 月会費制<br>泳法レッスン<br>10:15~11:00<br>ベニシツク<br>マスター                |                                    | ママの場所<br>ヨガ<br>10:00~11:00<br>田淵 |        | 月会費制<br>泳法レッスン<br>10:15~11:00<br>ベニシツク<br>マスター                     |                                 | 骨盤矯正&ストレッチ<br>10:15~11:00<br>新倉/オレンジ | 月会費制<br>バレエ<br>10:00~11:00<br>裏輪 |
| 11:00 |  |                              | ピラティス<br>11:45~12:30<br>宮田/水色       |                                  | ワンポイントスィム<br>11:05~11:35<br>緑<br>※2ヶ月毎に種目が変わります<br>(バタフライは除く) |                                    | ヨガ(初級)<br>11:15~12:05<br>田淵/オレンジ |        | 月会費制<br>泳法レッスン<br>11:00~11:30<br>マスター                              | 水中ウォーキング<br>11:00~11:45<br>迫口/緑 | エアロビクス<br>11:15~12:00<br>新倉/水色       |                                  |
| 12:00 | ウォーク&ストレッチ<br>12:15~12:30<br>緑                               |                              | 30分サーキット<br>12:45~13:15<br>彦井/オレンジ  | 月会費制<br>合気道<br>12:00~13:00<br>武田 |   |                                    |                                  |        | 12:00~12:45<br>アクアビクス<br>宮島/黄<br>12:00~12:20<br>ワンポイントレッスン<br>迫口/緑 |                                 | フラダンス<br>12:15~13:15<br>森/オレンジ       |                                  |
| 13:00 |  |                              |                                     |                                  |   |                                    |                                  |        | ※1ヶ月毎に種目が変わります   |                                 |                                      |                                  |
| 14:00 |  |                              |                                     |                                  |   | BODY SHAPE<br>14:00~14:45<br>宮田/水色 |                                  |        |  |                                 | リンバストレッチ<br>14:05~14:55<br>五条/オレンジ   |                                  |
| 15:00 |  | シェイプアップ<br>15:00~15:20<br>彦井 |                                     |                                  |   | ボディメンテヨガ<br>15:00~15:50<br>宮田/オレンジ |                                  |        |  |                                 | 簡単筋トレ<br>15:05~15:35<br>五条/水色        |                                  |
| 16:00 |  | 10分健康体操<br>15:30~彦井          |                                     |                                  |   |                                    |                                  |        |  |                                 |                                      |                                  |
| 16:00 |  | 10分幹運動<br>16:30~彦井           |                                     |                                  |   |                                    |                                  |        |  |                                 |                                      |                                  |
| 19:00 | はじめての<br>アクアビクス<br>19:10~19:25<br>黄                          |                              |                                     |                                  |   |                                    |                                  |        | 月会費制<br>泳法レッスン<br>18:45~19:15<br>ベニシツク                             |                                 |                                      |                                  |
|       |  |                              |                                     |                                  |   |                                    |                                  |        | 月会費制<br>泳法レッスン<br>19:15~19:45<br>マスター                              |                                 |                                      |                                  |

【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。

【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。

【月会費制泳法レッスン】

クガス协会会员様は有料オプションにて泳法レッスンをご利用頂けます。

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10名、ブラジルアクア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)

2024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 |   |    | リンバストレッチ<br>10:15~11:05<br>五条/オレンジ |        | 月会費制<br>泳法レッスン<br>10:15~10:45<br>ベーシック<br>マスター                |    | ママの場所<br>ヨガ<br>10:30~11:30<br>田淵         |                               | 月会費制<br>泳法レッスン<br>10:10~10:40<br>ベーシック<br>マスター    |    |        |        |
| 11:00 | ブラジルアクア<br>11:00~11:20<br>緑<br>※有料となる種別有り                     |    |                                    |        | ワンポイントスイム<br>10:50~11:20<br>緑<br>※2ヶ月毎に種目が変わります<br>(バタフライは除く) |    | 大人から始める<br>バレエ<br>11:40~12:40<br>深野/オレンジ | ヨガ(中級)<br>11:45~12:30<br>田淵/紫 | 10:45~11:30<br>アクアダンス<br>宮島/黄<br>水中ウォーキング<br>追口/緑 |    |        |        |
| 12:00 | アクアビクス<br>11:40~12:00<br>黄                                    |    |                                    |        |   |    |  |                               |   |    |        |        |
| 13:00 | ワンポイントスイム<br>12:10~12:40<br>緑<br>※2ヶ月毎に種目が変わります<br>(バタフライは除く) |    |                                    |        |   |    | 初中級エアロ<br>13:00~13:45<br>伊藤/水色           |                               |   |    |        |        |
| 14:00 |   |    | ヨガ(初級)<br>14:00~14:45<br>田淵/オレンジ   |        |   |    | 可動域向上<br>ストレッチ<br>14:00~14:45<br>伊藤/オレンジ |                               |   |    |        |        |
| 15:00 |   |    | ZUMBA®<br>15:00~15:45<br>田淵/水色     |        |   |    |  |                               |   |    |        |        |
| 19:00 |   |    |                                    |        |   |    |  |                               | 月会費制<br>泳法レッスン<br>19:15~19:45<br>ベーシック<br>マスター    |    |        |        |

【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。

【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。

【月会費制泳法レッスン】

クガスゴ会員様は有料オプションにて泳法レッスンをご利用頂けます。

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ー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致します。

【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10名、ブラジルアクア10名、ウォーキング15名(2レーンは20名)

アクアビクス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)