

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール	スタジオ	体育館	プール		
※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:30	※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	【利用可能時間】 ※10:00~14:00 ※17:40~19:20
7:00 8:00 9:00													
※2024年4月 ~ ※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる 場合がありますので、ご了承ください。													
10:00 10:00 開館													
10:30 10:30													
11:00 11:00													
11:30 11:30													
12:00 12:00													
12:30 12:30													
13:00 13:00													
13:30 13:30													
14:00 14:00													
14:30 14:30													
18:00 18:00													
19:00 19:00													
19:30 19:30													
20:00 20:00													
20:30 20:30													
21:00 21:00													
21:30 21:30													

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週  
ピラティス  
第2週  
ウォーキング  
第3週  
ルーシーダットン  
第4週  
筋コンディショニング  
第5週  
お楽しみレッスン

有料

プログラム  
変更

時間変更

ステップ台の  
数量に限りがあるため  
定員15名

新プログラム  
有料  
予約制

ボールの数量に  
限りがあるため  
定員20名

プログラム  
変更



場所変更

プログラム増設

有料

※運動レベルはあくまでも目安です！

【運動レベル】

強 ↑

中級

初級

初心者  
入門

弱 ↓

初心者から中級まで

ステップ台の数量に  
限りがあるため  
定員15名



新プログラム

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週 エアロ  
第2週 エアロ  
第3週 ステップ  
第4週 ステップ  
第5週 トレーニング

※ステップ台の数量  
に限りがあるため  
定員15名

時間変更

※天候により  
体育館に変更する  
場合があります。

時間変更

※週替わりで  
プログラムを実施  
第1週  
ラテンエアロ  
第2週  
格闘技エクササイズ  
第3週  
エアロ  
第4週・第5週  
筋コンディショニング

時間変更