



- ▶ パーチャルプログラム
- ♀ 女性限定プログラム
- WEB予約対象プログラム
- ♂ 大人スクール
- スマイルプログラム(初心者対象)

● は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY	月				火				水				木				金				土				日				DAY	
TIME	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	休館日	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	FRE	DAY
9:00													休館日																	9:00
9:30																														9:30
10:00																														10:00
11:00																														11:00
12:00																														12:00
13:00																														13:00
14:00																														14:00
15:00																														15:00
16:00																														16:00
17:00																														17:00
18:00																														18:00
19:00																														19:00
20:00																														20:00
21:00																														21:00
22:00																														22:00

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

WEB予約について
※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ/館内掲示をご確認ください。

グループエクササイズ注意事項
※内容を確認していただき目的や体力に合わせてご参加ください。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※各スタッフまでお問い合わせください。
※祭日のスケジュールはその曜日の10:15以降にスタートし、17:30までに終了するプログラムを実施します。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラムの代行情報は店舗ホームページまたは店舗掲示でご確認ください。
※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身事に適度な負担をかけるためにご遠慮ください。
※(バーチャルプログラム除く)
※内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。

まずコレについて
ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に行う初めの方のためのプログラムです。

※まずコレ実施予定

月曜日	13:00~13:15
火曜日	14:30~14:45
水曜日	20:15~20:30
金曜日	10:45~11:00
土曜日	13:15~13:30
日曜日	13:00~13:15

実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。
※予約不要