

大人メンバーズ * プールプログラム *

2024年 3月日程

2024年2月15日発行

引き続き感染予防対策・更衣室での大きな声での会話は控えるようお願い致します。

【フリースイミング】	火～金	【昼の部】10:00～15:30	【夜の部】19:30～22:00	日	12:00～19:00
	土	【昼の部】10:00～13:30	【夜の部】19:30～22:00		

	火	水	木	金	土	日
10:15	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング	子供スイミング 10:00～12:00
	すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	10:00～13:30	
11:00	初級・平&バタ①② 10:45～11:15				初級・4種目①② 10:30～11:15	フリースイミング 12:00～19:00
	親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00	初級・クロ&背①② 11:45～12:15			親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00	
12:00					上級4種目60①② マスターズ③ 12:15～13:15	体験会⑤⑥(半分) 13:00～13:45
13:00	アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:20～13:05	中級4種目①②③ 13:00～13:45	アクアリラクゼーション⑤⑥ 13:00～13:45	アクアピクス⑤⑥ 12:15～13:00 八石	受付終了時間 13:00	
14:00	上級4種目45①② 14:00～14:45	上級4種目60①② マスターズ③ 14:00～15:00	上級4種目45①② 14:00～14:45	上級4種目60①② マスターズ③ 14:00～15:00	子供スイミング 14:00～17:00	育成 ①②③ 14:00～15:00
15:00	受付終了時間 15:00	受付終了時間 15:00	受付終了時間 15:00	受付終了時間 15:00	選手 17:00～18:30	受付終了時間 18:00
	子供スイミング 16:30～18:30	子供スイミング 16:30～18:30	子供スイミング 16:30～18:30	子供スイミング 16:30～18:30	育成 18:30～19:30	☆個人レッスン実施しております。
	育成 18:30～19:30 選手 18:30～20:00	育成 18:30～19:30 選手 18:30～20:00	育成 18:30～19:30 選手 18:30～20:00	育成 18:30～19:30 選手 18:30～20:00	フリースイミング 19:30～22:00	
19:30	①②③ フリースイミング	フリースイミング ①②③ 19:30～22:00	①②③ フリースイミング	①②③ フリースイミング	フリースイミング 19:30～22:00	・時間:1回30分レッスン ・料金:¥2,200 ★フロントにて予約受付中です。 時間・コーチ・要望等はお相談下さい。
20:00	19:30～22:00	アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00	19:30～22:00	19:30～22:00		
21:00						
21:20	受付終了時間 21:20	受付終了時間 21:20	受付終了時間 21:20	受付終了時間 21:20	受付終了時間 21:20	
22:00						

大人メンバーズ * トレーニングジム ・ スタジオプログラム *

2024年 3月日程

2024年2月15日発行

HF24BOXレッスンの内容・詳細は、アリーナ前の掲示板に掲示しますのでご確認ください。

①アリーナ・スタジオ入退館時は消毒をお願いいたします。 ②マットやポール等の道具は必要な方のみジムにある青タオルで消毒・拭き取りをお願いいたします。

③ステップのみステップ台の台数の関係で**定員12名**に制限させていただきます。

引き続き上記感染症対策、体調不良時のレッスン参加・大きな声での会話は控えるようご協力をお願いいたします。

	火		水		木		金		土		日	
	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ
10:15	太極拳 10:15~11:00 石田		ヨガ 10:15~10:45 森			HF24 BOX 10:15~10:45		健康体操 10:15~11:00 森		ポール・スロトレ 10:15~11:00	交替わりレッスン 10:15~11:00 森・高尾	★1本目のレッスンは毎月日程に変更があります。ご確認ください。
11:00	健康体操 11:15~12:00 石田		健康体操 11:00~11:30 森		HF24 BOX 11:00~11:30		ステップ 11:10~11:40 森 ★定員 12名	HF24 BOX 11:15~11:45		バランスボール 11:15~11:45	交替わりレッスン 11:15~11:45 高尾※1	
12:00										HF24 BOX 12:00~12:30	フィットネスフラ 12:00~12:40 高尾	
13:00												
14:00	ピラティス 13:30~14:30 丹羽											
15:00					スロートレーニング 14:15~15:00							
16:00											ポール・スロトレ 15:15~16:00	
19:00	エアロビクス 19:15~19:55 高尾									エアロビクス 19:15~19:55 高尾		受付終了時間 18:00
20:00												
21:00	交替わりレッスン 20:10~21:10 高尾※1	★ステップ台のみ 定員12名になります。 番号札をお持ちください。						ピラティス 20:15~21:15 八石		ヨガ 20:10~21:10 高尾		※1 高尾先生<交替わりレッスン>の 詳細は別紙にて掲示しています。 ご確認ください。
21:10												
22:00	受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20		受付終了時間 21:20			

グランドパシフィックスポーツ
倶楽部
TEL 0532-63-8818