

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2024年10~12月日程

2024年9月20日発行

★ 運動後はしっかりと水分補給を行いましょう ★

【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 すっきりウォーキング⑤ ⑥10:20~10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15~ フリースイミング すっきりウォーキング⑤ ⑥10:20~10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15~ フリースイミング すっきりウォーキング⑤ ⑥10:20~10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15~ フリースイミング すっきりウォーキング⑤ ⑥10:20~10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15~ フリースイミング 10:00~13:30	子供スイミング 10:00~12:00
11:00	初級・平&バタ①② 10:45~11:15 親子コース⑤⑥(半分) 11:15~12:00	初級・クロ&背①② 11:45~12:15	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">                     本年度も5月より学校水泳の実施があります。                      それに伴い、毎週木・金曜日の午前はプールの利用ができなくなります。                      ご不便をおかけ致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。                 </div>		初級・4種目①② 10:30~11:15 親子コース⑤⑥(半分) 11:15~12:00	
12:00	アクアリラクゼーション⑤ ⑥12:20~13:05	中級4種目①②③ 13:00~13:45			アクアリラクゼーション⑤ ⑥13:00~13:45	アクアピクス⑤⑥ 12:15~13:00 八石
13:00	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	受付終了時間 13:00	子供スイミング 14:00~17:00
14:00	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	子供スイミング 16:30~18:30	育成 ①②③ 14:00~15:00
15:00	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	選手 17:00~18:30	受付終了時間 18:00
16:00	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	育成 18:30~19:30 選手 18:30~20:00	育成 18:30~19:30	☆個人レッスン実施しております。  ・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。
17:00	①②③ フリースイミング 19:30~22:00	①②③ フリースイミング 19:30~22:00	①②③ フリースイミング 19:30~22:00	①②③ フリースイミング 19:30~22:00	①②③ フリースイミング 19:30~22:00	
18:00	アクアリラクゼーション ⑤⑥ 20:15~21:00	アクアリラクゼーション ⑤⑥ 20:15~21:00	フリースイミング 19:30~22:00	フリースイミング 19:30~22:00	フリースイミング 19:30~22:00	
19:00	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	
20:00						
21:00						
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10～12月日程

2024年9月20日発行

## 運動後はしっかり汗を拭き水分補給をしましょう

- 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。 ④**レッスン中の途中退室は周りの方へのご迷惑になりかねますのでご遠慮ください。**

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 (ストレッチ系) 10:15～10:45		健康体操 10:15～11:00 森		ボール・スロトレ 10:15～11:00	週替わりレッスン 10:15～11:00 森・高尾		★週替わりレッスンは 毎月日程に変更があります。 (館内掲示)
11:00	健康体操 11:15～12:00 石田		健康体操 11:00～11:30 森		HF24 BOX (有酸素系) 10:55～11:40		ステップ 11:10～11:40 森 ★定員 12名	HF24 BOX (ストレッチ系) 11:15～11:45	バランスボール 11:15～11:45	週替わりレッスン 11:15～11:45 高尾※1		
12:00									HF24 BOX (エアロビクス) 11:55～12:40	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											ボール・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	週替わりレッスン 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		
21:10	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												

※1 高尾先生《週替わりレッスン》の詳細は別紙にて掲示しています。ご確認ください。

グランドパシフィック  
スポーツ倶楽部

豊橋市西小鷹野4丁目2-8  
TEL 0532-63-8818

定休 月曜日  
営業 火～土 / 10:00～22:00  
日 / 10:00～19:00