

大人メンバーズ * プールプログラム *

2025年 7～9月日程

2025年6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 土	【昼の部】10:00～15:30 【夜の部】10:00～13:30	【夜の部】19:30～22:00 【夜の部】18:30～22:00	日	12:30～19:00
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 初級・4種目①② 10:30～11:15 親子コース⑤⑥(半分) 11:15～12:00 上級4種目60①② マスターズ③ 12:15～13:15	子供スイミング 9:30～12:30 フリースイミング 12:30～19:00 体験会⑤⑥(半分) 13:00～13:45 上級・競泳 ①②③④ 14:00～15:30
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	本年度も学校水泳の実施があり、午前中のプールの利用の制限がございます。 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。		受付終了時間 13:00	
12:00	アクアリラクゼーション⑤ ⑥12:15～13:00	中級4種目①②③ 13:00～13:45	中級4種目①②③ 13:00～13:45	中級4種目①②③ 13:00～13:45	子供スイミング 14:00～17:00	上級・競泳 17:00～18:30 受付終了時間 18:00
13:00		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	上級・競泳 17:00～18:30	
14:00	上級4種目45①② 14:00～14:45				フリースイミング 18:30～22:00	☆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・要望等とはご相談下さい。
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		
19:30	子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳8 18:30～19:30 競泳24 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00	子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳8 18:30～19:30 競泳24 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00 アクアリラクゼーション ⑤⑥ 20:15～21:00	子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳8 18:30～19:30 競泳24 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00	子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳8 18:30～19:30 競泳24 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00		
20:00						
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 *

2025年7～9月日程

2025年6月20日発行

水分補給をこまめに行い、熱中症に気を付けましょう！

- 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 10:15～10:45 森		ポール・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 11:00～11:45 森			HF24 BOX (有酸素系) 10:55～11:40	ステップ 10:55～11:25 森		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							★定員 12名				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											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	★ステップ台のみ 定員12名になります。							エアロビクス 19:15～19:55 高尾		受付終了時間 18:00		
20:00	週替わりレッスン 20:10～21:10 高尾※1										※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。		
21:00								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		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		
22:00													