

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2026年1~3月日程

2025年12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	12:30~19:00
	土	【昼の部】10:00~13:30	【夜の部】18:30~22:00		

	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⑤⑥ 10:20~10:40					
11:00	初級・平&バタ①② 10:45~11:15				初級・4種目①② 10:30~11:15	子供スイミング 9:30~12:30
12:00	親子コース⑤⑥(半分) 11:15~12:00	初級・クロ&背①② 11:45~12:15				フリースイミング 12:30~19:00
13:00	アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:15~13:00	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	アクアビクス⑤⑥ 12:15~13:00 八石	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
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	上級・競泳 ①②③④ 14:00~15:30
15:00	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30~18:30	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30~18:30	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30~18:30	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30~18:30	上級・競泳 17:00~18:30	受付終了時間 18:00
	上級・競泳8 18:30~19:30	競泳24 18:30~20:00	上級・競泳8 18:30~19:30	競泳24 18:30~20:00	上級・競泳8 18:30~19:30	競泳24 18:30~20:00
19:30	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	☆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・要望等はご相談下さい。
20:00		アクアリラクゼーション ⑤⑥ 20:15~21:00				
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 \*

2026年1~3月日程

2025年12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迷惑になり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
10:15 太極拳 10:15~11:00 石田		10:15 ヨガ 10:15~10:45 森		10:15~10:45 HF24 BOX (ストレッチ系) 10:15~10:45 森	10:15~10:45 健康体操 森
11:00 健康体操 11:15~12:00 石田		11:00~11:45 健康体操 森		10:55~11:40 HF24 BOX (有酸素系) 10:55~11:40 森	11:15~11:45 ★定員 12名 HF24 BOX (ストレッチ系) 11:15~11:45
12:00					
13:00					
14:00 ピラティス 13:30~14:30 丹羽					
15:00			14:15~15:00 スロートレーニング		
16:00					
19:00 エアロビクス 19:25~19:55 高尾				19:15~19:55 エアロビクス 高尾	15:15~16:00 ポール・スロトレ 受付終了時間 18:00
20:00 時間変更あります				20:15~21:15 ピラティス 八石	
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。			20:10~21:10 ヨガ 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	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  
スポーツ俱楽部

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

