

# 大人メンバーズ \* プールプログラム \*

2026年 4~6月日程

2026年3月20日発行

★ 運動後はしっかりと水分補給を行きましょう ★

【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	*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	
	すっきりウォーキング⑤⑥ 10:00~15:30 10:20~10:40	すっきりウォーキング⑤⑥ 10:00~15:30 10:20~10:40	すっきりウォーキング⑤⑥ 10:00~15:30 10:20~10:40	すっきりウォーキング⑤⑥ 10:00~15:30 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
	親子コース⑤⑥(半分) 11:15~12:00				親子コース⑤⑥(半分) 11:15~12:00	
12:00		初級・クロ&背①② 11:45~12:15				
	アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:15~13:00			アクアピクス⑤⑥ 12:15~13:00 八石	上級4種目60①② マスターズ③ 12:15~13:15	フリースイミング 12:30~19:00
13:00					受付終了時間 13:00	体験会⑤⑥(半分) 13:00~13:45
		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	中級4種目①②③ 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・選手 ①②③④ 14:00~15:30
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	上級・競泳・選手 17:00~18:30	
	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	子供スイミング 16:30~18:30		受付終了時間 18:00
	上級・競泳 選手 18:30~19:30 18:30~20:00	上級・競泳 選手 18:30~19:30 18:30~20:00	上級・競泳 選手 18:30~19:30 18:30~20:00	上級・競泳 選手 18:30~19:30 18:30~20:00	フリースイミング 18:30~22:00	
19:30						
	①②③	①②③	①②③	①②③		
20:00	フリースイミング 19:30~22:00	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		
		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						

☆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。

# 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4～6月日程

2026年3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 10:15～10:45 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 ★定員 12名		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 (ストレッチ系) 11:15～11:45		HF24 BOX (エアロビクス) 11:50～12:35		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30 コンディショニング10 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	時間変更あります												※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	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。						ピラティス 20:15～21:15 八石		ヨガ 20:10～21:10 高尾			
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**  
 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