

大人メンバーズ * プールプログラム *

2026年 10～12月日程

2026年9月29日発行

★ 運動後はしっかりと水分補給を行いましょう ★

※水曜日金曜日 中級4種目13:00～13:45は9月末をもって廃止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【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 すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	*おはよう水中ラジオ体操 10:15～ フリースイミング すつきりウォーキング⑤⑥ 10:00～15:30 10:20～10:40	*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
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。			
12:00	アクアリラクゼーション⑤⑥ 12:15～13:00					フリースイミング 12:30～19:00
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 体験会⑤⑥(半分) 13:00～13:45 上級・競泳・選手 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 上級・競泳 選手 18:30～19:30 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳 選手 18:30～19:30 18:30～20:00 ①②③ 19:30～22:00 アクアリラクゼーション⑤⑥ 20:15～21:00	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳 選手 18:30～19:30 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00	受付終了時間 15:00 子供スイミング 16:30～18:30 上級・競泳 選手 18:30～19:30 18:30～20:00 ①②③ フリースイミング 19:30～22:00	受付終了時間 13:00 子供スイミング 14:00～17:00 上級・競泳・選手 17:00～18:30 フリースイミング 18:30～22:00	受付終了時間 18:00
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・要望等はこちらでご相談下さい。
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 *

2026年10～12月日程

2026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 10:15～10:45 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	★交替わりレッスンは 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	交替わりレッスン 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												※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。
21:00	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。					ピラティス 20:00～21:00 八石 時間変更あります		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