

2026年 4 月

タイムスケジュール

先月との変更箇所→

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (9:30, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00). Each cell contains details for activities like '介護保険事業', 'ヨガ', '水泳スクール', etc.



スタジオ・多目的ホールプログラム 注意事項
●スタジオへの入室は各プログラム15分前からとなります。
●レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
●スタジオ入室待ち中の荷物を置いての場所取りはできません。
●定員制プログラムは開始30分前に予約(代筆不可)が必要となります。
●体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
●道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。

プール一般開放について[日曜日]
当クラブ会員同伴に限り、非会員の家族の方もご利用できます。
※基本動作の習得を主とします。

プールプログラム・フリー利用 注意事項
●レッスンへの途中参加は身体に過度の負担をかける為、お止めください。
●コース案内版に従ってご利用ください。
●プログラム開始15分後の参加はご遠慮ください。
●レッスン中、体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。
●道具は他の会員のご迷惑にならないようご使用ください。

有料プログラム
おとな【ボディメイクスクール】
おとな【パーソナルトレーニング】
おとな【ペアストレッチ】