

エクササイズタイムテーブル 10月~12月

★★★ Fitness Club Ocean ★★★ 2025年

営業時間	
火～金	9:30～22:30
土曜日	9:30～21:00
日・祝日	10:00～19:00

休館日

 毎週月曜日
月末最終日
年末年始の休館日
12/30(火)～1/3(土)

※各トレーニング施設の利用は閉館時刻の30分前までとなります。
※入館は、閉館時刻の30分前までとなります。
★時間外利用…¥1,100 (ナイト会員が昼使用の場合等)
★再来場……………無料

29日・30日は送迎バスは運行しません。

成人プール利用の皆様へ

プール全面フリーコースのお知らせ

10月29日(水)、30日(木)
11月29日(土)

ジュニアスイミングクラスがお休みのため、全面フリーコースとなり、ゆっくりご利用いただけます。
※大人のプールレッスンはありません。

変更・休講 及び 諸注意

都合により、クラス・インストラクターの変更及び休講がありますので、ご了承下さい。※ステップクラス、ヨガクラス、ボールクラスの用意は各自でお願いします。※シューズに関してはインストラクターの指示に従って下さい。※パーソナルレッスンをご希望の方はフロントにてご相談下さい。

LINEの登録をお願いします

さまざまな事情により、臨時休業のお知らせをする場合がありますので、ご協力をお願いします。

 LINE

ID:@221rgbld

QRコードを読み取るか、上記のIDを検索していただき、友達追加をお願いします。

会員様への連絡方法

当クラブのLINE、ホームページ、Facebookを利用して、はやめにお知らせを配信しますので、ご確認をよろしくお願いします。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日・祝日		
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
9:00	オープン 9:30			オープン 9:30			オープン 9:30			オープン 9:30			オープン 9:30			オープン 10:00		
10:00	整腰骨盤調整 9:40～10:20 本田 40			脳いきいき体操 9:50～10:20 中本 30			やさしい太極拳 9:40～10:40 木塚 60			やさしいバレエ 9:45～10:45 大江 60		パーソナルレッスン 9:45～10:15 横山 30				※祝日のスタジオエクササイズは館内告知します。		
11:00	フィットネスフラ 10:20～11:10 本田 50	のんびりウォーキング 10:30～11:00 倉中 30		元氣ハツタレニング 10:20～10:50 中本 30				のんびりウォーキング 10:30～11:00 倉中 30		エンジョイウォーキング 10:30～11:00 横山 30			ボールエクササイズ 10:30～11:00 濱崎 30					
12:00	ダンスエクササイズ 11:20～12:00 本田 40	アクアビクス 11:05～11:35 倉中 30		サルサ 11:00～11:30 TAKA 30	スクールのため 10:55～11:45まで 併用とさせていただきます		ヨガ 10:50～11:50 松本 60	アクアビクス 11:00～11:30 倉中 30		はじめてエアロ 11:00～11:30 濱崎 30	アクアビクス 11:05～11:35 横山 30		はじめてエアロ 11:00～11:30 濱崎 30	スクールのため 9:30～12:30まで 全コース利用できません		party&groove 11:00～12:00 KACO 60	ファミリー自由遊泳 10:00～13:00 2コースのみ	
13:00	ボールストレッチ 12:00～12:50 本田 50	パーソナルレッスン 12:10～12:40 スタッフ 30		ZUMBA 12:10～12:40 TAKA 30			ピラティス 12:00～12:40 神田 40	はじめてスイム 12:10～12:40 山田 30		エアロMID 12:10～12:55 横山 45	平泳ぎ 12:10～12:40 スタッフ 30		LATINATION 11:40～12:40 yori 60			ZUMBA 12:10～12:40 KACO 30		
14:00		背泳ぎ 12:50～13:20 平嶋 30		疲労回復ボディ 12:45～13:15 TAKA 30	スイミングフォーム 12:50～13:20 木田 30	10月平泳ぎ 11月バタフライ 12月スタートター	エアロHI 12:50～13:50 神田 60	バタフライ 12:50～13:20 山田 30		ストレッチ 12:55～13:10 横山 15	フィンスイム 12:50～13:20 スタッフ 30		身体のだるさ ストレッチ&フットレ 12:50～13:20 yori 30			ストレッチ体操 12:50～13:20 KACO 30		
15:00	エアロMID 13:30～14:20 友兼 50	マスターズ30 13:30～14:00 平嶋 30		ヨガ 13:30～14:30 松本 60	チャレンジスイム 13:30～14:15 木田 45			マスターズ45 13:30～14:15 山田 45		引き締めトレーニング 13:20～13:50 横山 30			ZUMBA 13:30～14:00 yori 30					
16:00	ピラティス 14:20～15:00 友兼 40						ストレッチボール 14:00～14:30 神田 30			※第1・第2会場 パワーアップ ※第3・第4会場 ダンスフィットネス 14:00～14:30 横山30				スクールのため 13:10～15:40まで 全コース利用できません		ZUMBA 13:50～14:50 仁科 60		
17:00	リトモス 15:15～16:15 友兼 60	スクールのため 15:20～16:30まで 併用とさせていただきます			スクールのため 15:20～16:30まで 併用とさせていただきます			スクールのため 15:20～16:30まで 併用とさせていただきます			スクールのため 15:20～16:30まで 併用とさせていただきます				スクールのため 15:40～16:50まで 併用とさせていただきます			
18:00		スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用できません		スクールのため 16:45～17:45まで 利用できません	スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用できません		スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用できません	スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用できません			スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用できません		ヨガ 17:00～18:00 松本 60					
19:00	やさしいバレエ 18:45～19:45 大江 60	スクールのため 18:00～19:00まで 併用とさせていただきます			スクールのため 18:00～19:00まで 併用とさせていただきます			スクールのため 18:00～19:00まで 併用とさせていただきます			スクールのため 18:00～19:00まで 併用とさせていただきます							
20:00		マスターズ60 19:15～20:15 平嶋 60		セルフボディチェック 19:00～19:30 KACO 30	アクアビクス 19:10～19:40 倉中 30		リラクゼーション 19:00～19:50 神田 30	スイミングフォーム 19:15～20:00 スタッフ 45	10月平泳ぎ 11月クロール 12月スタートター	金曜日 夜のスタジオ レッスン	チャレンジスイム 19:15～20:00 渡邊 45		ZUMBA 19:00～20:00 松本 60					
21:00	LATINATION 20:00～21:00 yori 60			party&groove 20:10～21:10 KACO 60	パワーウォーキング 19:40～20:10 倉中 30		エアロMID 20:10～21:10 神田 60			※右の枠内を御参照ください								
22:00	ボディ調整ストレッチ 21:00～21:30 yori 30			ZUMBA 21:15～21:45 KACO 30			はじめてエアロ 21:15～21:45 神田 30											
	閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 21:00			閉館 19:00		

金曜日 夜のスタジオレッスン

	第1週・第3週	第2週	第4週
19:00	ラテンエアロ 19:00～19:45 横山 45	フィットネスフラ 19:15～19:45 本田 30	
20:00	ストレッチ体操 19:50～20:05 横山 15	ボールエクササイズ 19:55～20:10 本田 15	ZUMBA 19:30～20:30 松本 60
21:00	ピラティス 20:15～21:15 横山 60	ZUMBA 20:10～20:55 本田 45	ボール&ストレッチ 21:00～21:30 本田 30

ビジター利用システム

ビジターの方は、会員同伴の方に限り本クラブの施設をご利用いただけます。ただし、ご利用は、同伴会員がご利用される施設および時間に限らせていただきます。

利用料金……………大人¥1,320