

エクササイズタイムテーブル 1月~3月

*** Fitness Club Ocean ***
2025年

	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 ※祝日のスタジオエクササイズは館内告知します。
10:00	整髪・髪型調整 9:40~10:10 本田 30 フィットネスフラ 10:10~11:00 本田 50 のびリウオーキング 10:30~11:00 倉中 30	脳いきいき体操 9:50~10:20 中本 30 元氣バタトレニング 10:20~10:50 中本 30	やさしい太極拳 9:40~10:40 渡部 60 ※第5週休講 のびリウオーキング 10:30~11:00 倉中 30	やさしいバレエ 9:45~10:45 大江 60 エンジョイウオーキング 10:30~11:00 横山 30	姿勢改善功習 10:30~11:00 濱崎 30	
11:00	ダンスエクササイズ 11:10~11:50 本田 40 アクアビクス 11:05~11:35 倉中 30 アクアヌードル 11:35~12:05 倉中 30	サルサ 11:00~11:30 TAKA 30 リフレッシュボディ 11:35~12:05 TAKA 30	ヨガ 10:50~11:50 松本 60 アクアビクス 11:00~11:30 倉中 30 アクアヌードル 11:30~12:00 倉中 30	はじめてエアロ 11:00~11:30 濱崎 30 ダンスエクササイズ 11:30~12:00 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 LATINATION6 11:40~12:40	party&groove 11:00~12:00 KACO 60 ファミリー自由泳 10:00~13:00 2コースのみ
12:00	ボールストレッチ 11:50~12:50 本田 60 パーソナルレッスン 12:10~12:40 スタッフ 30 背泳ぎ 12:50~13:20 スタッフ 30	ZUMBA 12:10~12:40 TAKA 30 クロール 12:10~12:40 木田 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 1月 スカールリング 2月 スタート・ターン 3月 バタ・背	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HI 12:50~13:50 神田 60 平泳ぎ 12:50~13:20 山田 30 マスターズ45 13:30~14:15 山田 45	エアロMID 12:10~12:55 横山 45 バタフライ 12:10~12:40 スタッフ 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 引き締めトレーニング 13:20~13:50 横山 30	身体ほのびのびストレッチ&プトレ 12:50~13:20 濱崎 30 ZUNBA 30 13:30~14:00	ZUMBA 12:10~12:40 KACO 30 ストレッチ体操 12:50~13:20 KACO 30
13:00	エアロMID 13:20~14:10 友兼 60 ピラティス 14:10~14:50 友兼 40	ヨガ 13:30~14:30 松本 60 チャレンジスイム 13:30~14:15 木田 45	ストレッチボール 14:00~14:30 神田 30 ウェーブストレッチ 14:30~15:00 神田 30	常備1・第2会場 パワーダンサー 第3・第4会場 ダンスフィットネス 14:00~14:30 横山 30 ストレッチ&ウェープリング 14:30~15:00 横山 30		★入館料 大人...¥770 (中学生以上) 子供...¥550 ■入場される方全員の入館料が必要となります。 ・保護者の付添いが必要です。(保護者1名につき子供3名まで入場できます) ・ご利用はファミリー自由泳コース、ジャグジー、ミストサウナのみとなります。 ・入場の際には、どなたか1人が会員であることが条件になります。
14:00	リトモス 15:10~16:10 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 16:15~17:15まで 利用できません	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 16:30~18:00まで 全コース利用できません	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 16:30~18:00まで 全コース利用できません	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 16:30~18:00まで 全コース利用できません	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	
15:00						
16:00						
17:00					ヨガ 17:00~18:00 松本 60	
18:00						閉館 19:00
19:00	やさしいバレエ 18:45~19:45 大江 60 マスターズ60 19:15~20:15 スタッフ 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 ストレッチ体操 19:35~20:05 KACO 30 party&groove 20:10~21:10 KACO 60 ZUMBA 20:15~21:00 倉中 45	リラクゼーション ヨガ 19:00~19:50 神田 50 スイミングフォーム 19:15~20:00 スタッフ 45 1月 スカールリング 2月 クロール 3月 背泳ぎ	リフレッシュボディ 18:35~19:15 TAKA 40 ZUMBA 19:15~20:05 TAKA 50 疲労回復ボディ 20:05~20:35 TAKA 30	ZUMBA 19:00~20:00 松本 60	
20:00	シェイプアップトレーニング 20:00~20:20 仁科 20 ZUMBA 20:25~21:05 仁科 40 ストレッチ体操 21:15~21:45 仁科 30		エアロMID 20:10~21:10 神田 60 はじめてエアロ 21:15~21:45 神田 30			
21:00					閉館 21:00	
22:00	閉館 22:30	閉館 22:30	閉館 22:30	閉館 22:30		

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

※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。

休館日	
1月	31日
2月	28日
3月	31日

※毎週月曜日と上記の月末最終日

プール終日利用可能日	
1月	29日・30日
2月	なし
3月	29日・30日

※29日・30日(休館日を除く日)ジュニアスイミングクラスがないので終日利用可能です。
成人プールレッスンはありません。

変更及び休講

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をお願いします。※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。

会員様への連絡方法
当クラブのホームページ 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。

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定させていただきます。
利用料金.....大人¥1,320