エクササイズタイムテーブル 4月～6月

★★★ Fitness Club Ocean ★★★
2025年

火曜日

スタジオ / プール / ジム

オープン 9:30

- 9:40～10:20 整腰骨盤調整 本田 40
- 10:20～11:10 フィットネスフラ 本田 50
- 10:30～11:00 のんびりウォーキング 倉中 30
- 11:05～11:35 アクアビクス 倉中 30
- 11:20～12:00 ダンスエクササイズ 本田 40
- 11:35～12:05 アクアヌードル 倉中 30
- 12:00～12:50 ボールストレッチ 本田 50
- 12:10～12:40 パーソナルレッスン（予約制） スタッフ 30
- 12:50～13:20 バタフライ 平嶋 30
- 13:20～14:10 エアロMID 友兼 50
- 13:30～14:00 マスターズ30 平嶋 30
- 14:10～14:50 ピラティス 友兼 40
- 15:10～16:10 リトモス 友兼 60
- 15:20～16:30 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 16:15～17:15 スクールのため 利用できません
- 16:30～18:00 スクールのため 全コース利用できません
- 18:00～19:00 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 19:15～20:15 マスターズ60 平嶋 60
- 18:45～19:45 やさしいバレエ 大江 60
- NEW 20:00～21:00 LATINATION yori 60
- NEW 21:10～21:40 ボディ調整ストレッチ yori 30

閉館 22:30

水曜日

スタジオ / プール / ジム

オープン 9:30

- 9:50～10:20 脳いきいき体操 中本 30
- 10:20～10:50 元気ハツラツトレーニング 中本 30
- 11:00～11:30 サルサ TAKA 30
- 11:35～12:05 リフレッシュボディ TAKA 30
- 12:10～12:40 ZUMBA TAKA 30
- 12:45～13:15 疲労回復ボディ TAKA 30
- 13:30～14:30 ヨガ 松本 60
- 10:55～11:45 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 12:10～12:40 平泳ぎ 木田 30
- 12:50～13:20 スイミングフォーム 木田 30
- 13:30～14:15 チャレンジスイム 木田 45
- 15:20～16:30 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 16:30～18:00 スクールのため 全コース利用できません
- 18:00～19:00 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 13:00～14:00 4月 平泳・クロール 5月 スカーリング 6月 スタート・ターン
- 19:00～19:30 セルフボディチェック KACO 30
- 19:35～20:05 ストレッチ体操 KACO 30
- 20:10～21:10 party&groove KACO 60
- 21:15～21:45 ZUMBA KACO 30
- 19:10～19:40 アクアビクス 倉中 30
- 19:40～20:10 パワーウォーキング 倉中 30
- 20:15～21:00 脂肪を燃やせ 倉中 45

閉館 22:30

木曜日

スタジオ / プール / ジム

オープン 9:30

- 9:40～10:40 やさしい太極拳 渡部 60 ※第5週休講
- 10:50～11:50 ヨガ 松本 60
- 10:30～11:00 のんびりウォーキング 倉中 30
- 11:00～11:30 アクアビクス 倉中 30
- 11:30～12:00 アクアヌードル 倉中 30
- 12:00～12:40 ピラティス 神田 40
- 12:10～12:40 はじめてスイム 山田 30
- 12:50～13:20 エアロHI 神田 60
- 12:50～13:20 背泳ぎ 山田 30
- 13:30～14:15 マスターズ45 山田 45
- 14:00～14:30 ストレッチポール 神田 30
- 14:30～15:00 リラクゼーションヨガ 神田 30
- 15:20～16:30 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 16:30～18:00 スクールのため 全コース利用できません
- 18:00～19:00 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 19:00～19:50 リラクゼーションヨガ 神田 50
- 19:15～20:00 スイミングフォーム 平嶋 45
- 13:00～14:00 4月 スカーリング 5月 スタートターン 6月 バタフライ
- 20:10～21:10 エアロMID 神田 60
- 21:15～21:45 はじめてエアロ 神田 30

閉館 22:30

金曜日

スタジオ / プール / ジム

オープン 9:30

- 9:45～10:45 やさしいバレエ 大江 60
- 9:45～10:15 パーソナルレッスン（予約制） 横山 30
- 10:30～11:00 エンジョイウォーキング 横山 30
- 11:00～11:30 はじめてエアロ 濱崎 30
- 11:05～11:35 アクアビクス 横山 30
- 11:30～12:00 姿勢改善エクササイズ 濱崎 30
- 12:10～12:55 エアロMID 横山 45
- 12:10～12:40 クロール スタッフ 30
- 12:55～13:10 ストレッチ 横山 15
- 12:50～13:20 フィンスイム スタッフ 30
- 13:20～13:50 引き締めトレーニング 横山 30
- 14:00～14:30 ※第1・第2金曜 パワークンフー ※第3・第4金曜 ダンスフィットネス 横山 30
- 14:30～15:00 ストレッチ&ウェーブリング 横山 30
- 15:20～16:30 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 16:30～18:00 スクールのため 全コース利用できません
- 18:00～19:00 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 15:15～18:30 パーソナルレッスン（予約制） 横山
- ※第1・第3週のみ NEW 19:00～19:50 ラテンエアロ 横山 45
- NEW 19:25～19:40 ストレッチ体操 横山 15
- NEW 19:50～20:50 ピラティス 横山 60
- 19:15～20:00 チャレンジスイム 渡邉 45

閉館 22:30

土曜日

スタジオ / プール / ジム

オープン 9:30

- 10:30～11:00 ボールエクササイズ 濱崎 30
- 11:00～11:30 はじめてエアロ 濱崎 30
- 11:40～12:40 LATINATION yori 60
- 12:50～13:20 身体のゆがみのストレッチ&プチトレ yori 30
- 13:30～14:00 ZUMBA yori 30
- 14:00～16:00 スクールのため 9:30～12:30まで 全コース利用できません
- 3・4・5コースのみ利用可
- 13:10～15:40 スクールのため 全コース利用できません
- 15:40～16:50 スクールのため 併用とさせて頂きます
- 15:00～16:00 ヨガ 松本 60
- 19:00～20:00 ZUMBA 松本 60

閉館 21:00

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

日・祝日

スタジオ / プール / ジム

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。

- 11:00～12:00 party&groove KACO 60
- 12:10～12:40 ZUMBA KACO 30
- 12:50～13:20 ストレッチ体操 KACO 30
- 13:50～14:50 ZUMBA 仁科 60
- 15:00～16:00 筋膜リリース&ストレッチ 仁科 60
- 10:00～13:00 ファミリー自由遊泳 2コースのみ

★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遊泳コース、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。

閉館 19:00

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。

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

※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。

LINEの登録をお願いします

突然の大雨や交通の遅延、交通事情、施設や設備の臨時改修など、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。

そのための連絡方法としてLINEを活用しますので、ご協力をお願いします。

※ 各プログラムの休講、代行情報もLINEが一番はやくお知らせしますので、登録をよろしくお願いします。

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。