

エクササイズタイムテーブル 7月～9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		
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			ストレッチボール 9:40～10:10 釘屋 30			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		元気ハツラツトレーニング 10:20～10:50 中本 30			のんびりウォーキング 10:30～11:00 倉中 30			はじめてエアロ 11:00～11:30 濱崎 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	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 K A C O 60	ファミリー 自由遊泳 10:00～13:00 2 コースのみ	
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		アクアヌードル 11:35～12:05 倉中 30			ヨガ 10:50～11:50 松本 60			アクアビクス 11:05～11:35 横山 30			LATINATION 11:40～12:40 yori 60		3・4・5コース のみ利用可	Z U M B A 12:10～12:40 K A C O 30		
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	予約制	クロール 12:50～13:20 平嶋 30			Z U M B A 12:10～12:40 T A K A 30	バタフライ 12:10～12:40 木田 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	背泳ぎ 12:10～12:40 スタッフ 30		身体へのびのび ストレッチ&アチレ 12:50～13:20 yori 30	ストレッチ体操 12:50～13:20 K A C O 30	
14:00	エアロMID 13:20～14:10 友兼 50	マスターズ30 13:30～14:00 平嶋 30		疲労回復ボディ 12:45～13:15 T A K A 30	スイミングフォーム 12:50～13:20 木田 30	7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 スカーリング	エアロH I 12:50～13:50 神田 60			平泳ぎ 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		Z U M B A 13:30～14:00 yori 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。
15:00	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			引き締めトレーニング 13:20～13:50 横山 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	ストレッチ& ウェーブリング 14:30～15:00 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	
16:00	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 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								
17:00	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								
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 16:30～18:00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								
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								
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 K A C O 30	アクアビクス 19:10～19:40 倉中 30		シェイプアップ 19:00～19:20 神田 20			スライミングフォーム 19:15～20:00 平嶋 45	7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ							
21:00	LATINATION 20:00～21:00 yori 60			ストレッチ体操 19:35～20:05 K A C O 30	パワーウォーキング 19:40～20:10 倉中 30		リラクゼーション 19:20～19:50 神田 30			チャレンジスイム 19:15～20:00 渡邊 45								
22:00	ボディ調整ストレッチ 21:00～21:30 yori 30			party&groove 20:10～21:10 K A C O 60	脂肪を燃やせ 20:15～21:00 倉中 45		エアロMID 20:10～21:10 神田 60											
	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

※右の枠内を御参照ください

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

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		
20:00	フィットネスフラ 19:30～20:10 本田 40	ZUMBA 19:30～20:30 松本 60	
21:00	ピラティス 20:15～21:15 横山 60	ZUMBA 20:20～21:00 本田 40	ルーシー ダットン 21:00～21:40 本田 40

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。

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。

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

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、はやくにお知らせを配信しま
すので、ご確認をよろしく願
います。

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	
ラテンエアロ 19:00～19:45 横山 45	フィットネスフラ 19:30～20:10 本田 40	ZUMBA 19:30～20:30 松本 60	
ストレッチ体操 19:50～20:05 横山 15	ZUMBA 20:20～21:00 本田 40		
ピラティス 20:15～21:15 横山 60	ルーシー ダットン 21:00～21:40 本田 40		

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