

エクササイズタイムテーブル 1月～3月

★★★ *Fitness Club Ocean* ★★★
2026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。

2026年1月～3月 カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

● 休館日
毎週月曜日・月末最終日・年末年始

□ プール全面フリーコース
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、ゆつくり
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。

	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 ャ ム	スタジオ	プ ール	ジ ャ ム	スタジオ	プ ール	ジ ャ ム	スタジオ	プ ール	ジ ャ ム	スタジオ	プ ール	ジ ャ ム	スタジオ	プ ール	ジ ャ 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		元氣ハツソトレーニング 10:20～10:50 中本 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			スクールのため 9:30～12:30まで 全コース利用 できません				
	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							
		アクアヌードル 11:35～12:05 倉中 30		リフレッシュボディ 11:35～12:05 TAKA 30						アクアヌードル 11:30～12:00 倉中 30			LATINATION 11:40～12:40 yori 60							
12:00	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	背泳ぎ 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						3・4・5コース のみ利用可				
		平泳ぎ 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	1月クロール 2月平泳ぎ 3月バタフライ	エアロHI 12:50～13:50 神田 60			クロール 12:50～13:20 山田 30			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						
	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			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						
14:00	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	引き締めトレーニング 13:20～13:50 横山 30			NEW Fithop 13:30～14:00 yori 30				
15:00							ウェーブストレッチ 14:30～15:00 神田 30					※第1・第3日曜 楽しくダンスやエアロ ※第2・第4日曜 はじめてエアロ 14:25～14:55 仁科 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				
	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			パーソナル レッスン 15:15～18:30 横山						
		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			ヨガ 17:00～18:00 松本 60						
18:00		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			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			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 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	1月 フィンスイム 2月 スカール 3月 クロール		チャレンジスイム 19:15～20:00 渡邊 45		ZUMBA 19:00～20:00 松本 60							
20:00				ストレッチ体操 19:35～20:05 KACO 30	パワーウォーキング 19:40～20:10 倉中 30															
21:00	LATINATION 20:00～21:00 yori 60			party&groove 20:10～21:10 KACO 60	※第1・第3水曜 水慣れからの はじめてスイム ※第2・第4水曜 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 21:00				
	ボディ調整ストレッチ 21:00～21:30 yori 30			ZUMBA 21:15～21:45 KACO 30			筋トレ 神田 21:15～21:30 15	ステップエアロ 神田 21:30～21:45 15												
22:00	閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30							

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

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りさせていただきます。

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	フィットネスフラ 19:15～19:45 本田 30	ZUMBA 19:00～20:00 Cocco 60
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	
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	

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	ZUMBA 19:00～20:00 Cocco 60	
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 20:10～20:55 本田 45	
21:00 ピラティス 20:15～21:15 横山 60		ボール& ストレッチ 21:00～21:30 本田 30	

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

※右の枠内
を御参照
ください