

フィットネスプログラムタイムスケジュール

	月	火	木	金	土
担当	谷	笠原	谷	笠原(隔週)	谷
10:00					
10:15		女性限定 ピラティス 10:15~11:15 有料 ※1名:30分・2名:45分・3名: 60分 (多目的ルーム)			
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30	会員テニス プログラム				体幹トレ テニス8 11:30~11:50
11:45		女性限定 ピラティス 11:45~12:45 有料 ※1名:30分・2名:45分・3名: 60分 (多目的ルーム)			
12:00					
12:15					
12:30					
12:45			有料プログラム フットワーク 60分・有料 12:30~13:30		
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00		ストレッチポール 14:00~14:20	オンコート フィットネス プログラム		
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					
15:15					
15:30					
15:45					
16:00				からだメンテナンス プログラム 45分・有料(※隔週) 16:00~16:45	
16:15					
16:30					
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
20:15					
20:30					

無料

無料

無料

の枠はパーソナルプログラム予約可能な時間です。フロントでご予約ください。

個人会員・法人会員・スクール生

★予約受付:ご利用日の2週間前よりフロントにて受付

- ・FITNESS+会員:1日1回を限度として毎日受講可能 ※当日空きがあれば追加受講可能
- ・女性限定ピラティス:自動継続 参加人数によりレッスン時間変更(※空きがあれば単発受講可能)
- ※自分でトレーニング(マシン・ポール等)はスクール受講日のみ
- ※無料プログラムは何曜日でも週一なら予約利用可。当日空きがあれば受講可
- ※有料プログラムは何時何個でも受講可