

営業タイムテーブル 4月～6月

★★★ Fitness Club Ocean ★★★
2024年

	月曜日			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	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 9:30			オープン 10:00			
10:00	ストレッチヨガ 10:00～10:30 釘屋 30	のんびりウォーキング 10:30～11:00 倉中 30		整腰骨盤調整 9:40～10:10 本田 30	フィットネスフラ 10:10～11:00 本田 50		脳いきいき体操 9:50～10:20 中本 30	元気ハツラツトレーニング 10:20～10:50 中本 30		やさしい太極拳 9:40～10:40 渡部 60	エンジョイウォーキング 10:30～11:00 木田 30		やさしいバレエ 9:40～10:40 大江 60	エンジョイウォーキング 10:30～11:00 横山 30		4週目は ウェーブストレッチ ストレッチボール 9:40～10:10 釘屋 30						
11:00	エアロLOW 10:40～11:10 釘屋 30	アクアピクス 11:05～11:35 倉中 30		セルフボディチェック 11:10～11:50 大島 40	エンジョイ ウォーキング 11:10～11:50 本田 40		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	はじめてスイム 11:10～11:40 木田 30		はじめてエアロ 11:00～11:30 濱崎 30	アクアピクス 11:05～11:35 横山 30		エアロLOW 10:20～10:50 釘屋 30						
12:00	ストレッチボール 12:00～12:20 神田 20	エアロLOW 11:35～12:05 倉中 30	カウンセリング 12:00～12:30 釘屋	エアロLOW ①11:50～12:20 ②12:20～12:50 大島 60	パーソナルレッスン 12:10～12:40 平嶋 30		リフレッシュボディ 11:35～12:05 TAKA 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	バタフライ 12:20～12:50 木田 30		エアロMID 12:10～12:55 横山 45	クロール 12:10～12:40 平嶋 30		ヨガストレッチ 11:00～11:30 釘屋 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 KACO 60	ファミリー 自由遊泳 10:00～13:00 2コースのみ	
13:00	やさしいパワーヨガ 12:20～13:00 神田 40	スクーリング 13:00～13:30 平嶋 30		ストレッチボール 12:50～13:10 大島 20	平泳ぎ 12:50～13:20 平嶋 30		疲労回復ボディ 12:45～13:15 TAKA 30	4月 クロール 5月 バタフライ 6月 平泳ぎ		エアロHI 12:50～13:50 神田 60	マスターズ45 13:00～13:45 木田 45		スタート・ターン 12:50～13:20 平嶋 30	エアロLOW 12:50～13:20 大島 30		エアロLOW 12:50～13:20 大島 30		エアロMID 13:10～14:10 神田 60	3・4・5コース のみ利用可	ZUMBA 12:10～12:40 KACO 30	ストレッチ体操 12:50～13:20 KACO 30	
14:00	※第1・第3月曜 ボールエクササイズ 14:20～14:50 姿勢改善エクササイズ 14:50～15:20 濱崎 60	フィンスイム 13:40～14:10 平嶋 30		エアロMID 13:20～14:10 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		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	パワークンフ 14:00～14:30 横山 30		引き締めトレーニング 13:20～13:50 横山 30							
15:00		スクールのため 14:55～15:45まで 併用とさせていただきます		ピラティス 14:10～14:50 友兼 40									ストレッチボール 14:30～15:00 横山 30									
16:00	※第2・第4月曜 ヨガ 松本 14:20～15:20 60			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														
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 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														
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														
19:00	ステップ&シェイブ 19:00～19:30 釘屋 30			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	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		リラクゼーション ヨガ 19:00～19:50 神田 50	平泳ぎ 19:15～19:45 平嶋 30		リフレッシュボディ 18:35～19:15 TAKA 40	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	ヨガストレッチ 19:30～20:00 釘屋 30						ストレッチ体操 19:35～20:05 KACO 30	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			フィン 19:50～20:20 平嶋 30											
21:00	ステップ30 20:10～20:40 神田 30	カウンセリング 20:10～20:40 釘屋		ZUMBA 20:25～21:05 仁科 40			party&groove 20:10～21:10 KACO 60	スクールのため 16:30～18:00まで 全コース利用 できません			脂肪を燃やせ 20:15～21:00 倉中 45		疲労回復ボディ 20:05～20:35 TAKA 30									
22:00	ストレッチボール 21:15～21:45 神田 30			ストレッチ体操 21:15～21:45 仁科 30			ZUMBA 21:15～21:50 KACO 30															
	閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 22:30			閉館 21:00			閉館 19:00			

営業時間	
平日	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

休館日	
4月	29,30日
5月	29,30,31日
6月	29,30日

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

※都合により、クラス・インストラクターの変更がありますので、ご了承ください。※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。