



	日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日			
	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング		ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング	ジムフロア	スイミング		
9:00															
10:00							水曜日プラスワンさかた休館日								
11:00	オリジナル レッスン 10:30~11:00		オリジナル レッスン 10:30~11:00		ベーシック ヨガ 上野昌代 10:30~11:30			オリジナルレッスン 10:30~11:15		やさしいヨガ 本間浩子 10:30~11:30			エアロビクス 本間浩子 10:30~11:00		
12:00	チョイスストレッチ 11:15~11:45		チョイスストレッチ 11:15~11:45		ボール リリース 上野昌代 11:45~12:45			チョイスストレッチ 11:30~12:00						ポールストレッチ 本間浩子 11:15~11:45	
13:00														ピラティス 本間浩子 12:00~13:00	パワーアップ スイム 12:00~13:00
14:00	オリジナル レッスン 13:30~14:15		エアロビクス 本間浩子 13:00~13:30	四泳法 中級 13:15~14:15	ZUMBA 丸山絵美 13:15~14:00	流水ウォーキング 13:15~14:00		オリジナルレッスン 本間浩子 13:00~13:45	四泳法 初級 13:15~14:00	オリジナルレッスン 13:00~13:30				ジャズダンス エクササイズ 佐藤しのぶ 13:30~14:15	
15:00	チョイスストレッチ 14:30~15:00		やさしいヨガ 本間浩子 13:45~14:45		チョイスストレッチ 14:15~14:45	はじめてスイム (クロール・背泳ぎ) 14:10~14:55		チョイスストレッチ 本間浩子 14:00~14:30		チョイスストレッチ 13:45~14:15				チョイスストレッチ 14:30~15:00	
16:00															
17:00															
18:00															
19:00			ジャズダンス エクササイズ 佐藤しのぶ 19:00~19:45		ZUMBA 丸山絵美 19:00~19:45				DANCE BOX KICK 19:00~19:45		ZUMBA 丸山絵美 19:00~20:00	成人コース (有料) 18:30~20:00		腰痛コース (有料) 18:45~20:00	
20:00															
21:00															

マークのプログラムは初心者の方はもちろん、性別・年齢・運動レベルを問わず誰でもお楽しみいただけるプログラムです。安心してご参加ください!

参加時に有料のボールを購入する必要があります。詳しくはアスレまで。

泳げなくても大丈夫! 1から練習していきます。

現在、一部のプログラムが定員制となっております。
 参加希望の方はアスレティックジムカウンターへお越し頂き、参加用紙へ名前の記入をお願いいたします。(朝10:00・昼12:00・夜18:00に参加用紙をご準備いたします)定員を超えた場合は抽選となりますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。
 <定員制のクラス>
 ・ポールストレッチ...20名 / ・STEP...18名
 ・ヨガ/ピラティス/ストレッチ/ウェーブストレッチ...24名
 ※その他定員制のプログラムがございます。スタッフへお尋ねください。

プライベートスイム
 水泳、水中運動などの疑問質問に答えながら、実戦練習を行います。泳法練習または、水中運動とご要望に合わせた個人指導を行います。これで悩みは解決!
 30分/¥1,100(税込) 【要予約】

【注意・お願い】
 アスレプログラムについては安全上の為、開始時間を超えてからのプログラム参加をお断りいたしますので予めご了承ください。
 尚、プログラム開始時刻5分前のスタジオの開放となりますのでよろしくお願いいたします。

ストレッチパートナー
 究極のリフレッシュストレッチ! プログラムだけではなかなか伸びない... スッキリしない... 腰痛や肩こりでお悩みの方など、プラスワンスタッフがお客様のニーズに合わせたストレッチをサポートいたします。
 30分/¥1,650(税込)

ペアコンディショニングトレーニング
 60分コース/¥3,300(税込)~
 30分コース/¥1,650(税込)~
 皆さんの身体に合ったエクササイズ計画をご指導させていただきます。まさに、お客様にオーダーメイドのメニューを作ることができます。ダイエットや肩こり・腰痛予防緩和したい方、スポーツパフォーマンスの向上など、多種多様なご要望にお応えします。
 ※担当トレーナーにより料金が異なります。【要予約制】

営業時間 【月~土】10:00~21:40
 【日・祝日】9:00~18:40
 (プレー終了は閉館の40分前まで)

プール利用時間 【月~金】12:00~20:00
 【土】10:00~20:00
 【日・祝日】9:00~18:00

プログラムや当館情報はHPからもご確認できます!

プラスワンさかた
 TEL.0234-26-1955

※タイムスケジュール(クラス・内容・担当者)は変更する場合があります。尚、祝日は短縮営業の為、18時以降のプログラムはございません。予めご了承ください。HPからもご確認いただけます。