2024年9月

帝国ホテル　フィットネスクラブ　各レッスンのご案内

≪営業時間≫平日10:00～21:00　日曜・祝日10:00～19:00（プールのみ　7:00～）　≪休 館 日≫毎月　第3火曜日　**※10月のみ第3月曜・火曜・水曜日の3日間**

会員様限定パーソナル ヘルスプラン

資格保有・経験豊富なトレーナーが長期的にサポートするパーソナルトレーニングです。
身体能力チェックとカウンセリングを行い、目標に向けてのトレーニングを行います。

料金	メンバー
全11回（1回50分×10回＋無料1回）	110,000円

プール

【プライベートスイムレッスン】25分単位

木曜日　13:00～14:30

料金	メンバー	ビジター
プライベートスイムレッスン	3,850円	7,700円

ゴルフ

【ツアープロ（JPGA）レッスン】30分単位

日曜日　15:00～18:00

【ツアープロ（JLPGA）レッスン】１5分単位

金曜日　17:00～19:30

料金	メンバー	ビジター
ツアープロレッスン（JPGA）	8,250円	9,350円
ツアープロレッスン（JLPGA）	無料	4,400円

※1週間前～前日までの完全予約制
※前日までにご予約がない場合、休講とさせていただく場合がございます。

【ティーチングプロ（JLPGA）レッスン】15分単位

月曜日　18:00～21:00
火曜日　13:00～16:00
水曜日　18:00～21:00
木曜日　13:00～16:00
土曜日　15:00～18:00

料金	メンバー	ビジター
ティーチングプロ（JLPGA）レッスン	無料	3,300円

※レッスンが変更となった場合は、掲示板にてお知らせいたします。

【フォームチェック】
スイングフォームを録画し、チェックすることが出来ます。
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

イベントレッスン

スタジオ・プールにおいて様々なイベントレッスンを行っております。
日時につきましては館内ポスターにてご案内させて頂いております。

テニス

【スクール】 50分単位　　**会員様限定**

月曜日	15:00～	初級スクール	木曜日	15:00～	中級ダブルス
	16:00～	中級スクール		16:00～	上級スクール
	17:00～	中級ダブルス			
火曜日	14:00～	上級スクール	金曜日	15:00～	初中級スクール
	16:00～	中上級スクール			
水曜日	15:00～	中上級スクール	土曜日	14:00～	初中級ダブルス
	16:00～	上級ダブルス		16:00～	中級ダブルス

※雨や強風など、天候不良の場合は中止となります。
※日曜・祝日はお休みとなります。
※都合により担当が変更となる場合がございます。

【プライベート】30分単位

火曜日　15:00～16:00
水曜日　14:00～15:00
木曜日　14:00～15:00
金曜日　14:00～15:00
土曜日　15:00～16:00

料金	30分	60分
プライベート	4,400円	6,600円

ストレッチ

【グループストレッチ】　20分単位

クールダウンストレッチを目的としたグループストレッチレッスンです。
平日　11:15、13:15、17:15、19:15、20:15
日曜　17:15、18:15
祝日　11:15、13:15、17:15、18:15
※イベントレッスンにより中止となる場合がございます。

【パーソナルストレッチ】　25分単位

月曜日　15:00～16:00
火曜日　15:00～16:00
水曜日　15:00～16:00
木曜日　14:00～15:00
土曜日　14:00～15:00

料金	メンバー	ビジター
パーソナルストレッチ	3,850円	5,500円

※料金はすべて消費税込み

会員様限定以外のプログラムは、ご利用当日の予約状況により、ご宿泊、ビジター利用のお客様も有料でご利用いただけます。
ただし、ゴルフ「ツアープロレッスン」については、前日までの予約制となっておりますので、ご了承ください。