

# 各 レ ッ ス ン の ご 案 内

2026.1~

## スタジオ

### ■スタジオレッスン

日曜日 自力整体 10:30~12:00 (澤谷)  
 水曜日 すっきり!R 14:00~15:00 (山本)  
 木曜日 リラックスヨガ 14:00~15:00 (松川)  
 金曜日 ナチュレラヨガ 14:00~15:00 (山本)  
 土曜日 ソフトエアロ 14:00~15:00 (古川)

### ■タスキで巡美体操

第1、第3土曜日 10:00~11:30 (和田)  
 お一人 2,750円

### ■グループストレッチ (20分)

平 日 ★①11:15~11:35  
 ★②13:15~13:35  
 ③17:15~17:35  
 ※④19:15~19:35  
 ※⑤20:15~20:35

★毎週日曜日 11:15~、13:15~ございません。  
 ★毎週月曜日 13:15~ございません。  
 ★第1、第3土曜日11:15~ございません。  
 ※日祝は18:15~が最終ストレッチとなります。  
 クールダウンを目的とした20分間のストレッチです。

## ジム

### ■パーソナルストレッチ

火曜日15:00~15:55(坂本)  
 水曜日15:00~15:55(喜納)  
 リクエストのみ (山下福)  
 リクエストのみ (鶴ヶ久保)  
 25分 3,850円  
 ※リクエスト受付あり

### ■プライベートピラティス

月曜日 11:30~14:20(久保)  
 お一人 8,250円(50分)

### ■エアロピクス

第2金曜日 18:00~18:45 (東)  
 第4火曜日 14:00~14:45 (東)  
 ※ お一人 3,300円

## プール

### ■プライベートスイムレッスン

月曜日 13:00~14:25 (宮本)  
 木曜日 13:00~14:25 (矢田)  
 25分 3,850円

### ■西谷ツアープロ(30分)

日曜日 15:00~18:00  
 メンバー 8,250円  
 ビジター 9,350円

### ■ティーチングプロ(15分)

火曜日 13:00~16:00(林)  
 水曜日 18:00~21:00(玉井)  
 木曜日 13:00~16:00(土屋)  
 土曜日 15:00~18:00(竹内)  
 メンバー 無料 宿泊・ビジター 3,300円

\* 祝日は営業時間短縮の為レッスン休講とさせていただきます。

## テニス

### ■スクール(50分)

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

### ■プライベート

火曜日 14:00~15:00(鈴木)  
 水曜日 14:00~15:00(山村)  
 木曜日 14:00~15:00(桧山)  
 金曜日 14:00~15:00(吉見)  
 土曜日 15:00~16:00(高橋)  
 30分 4,400円 60分 6,600円  
 \* 一週間前から前日までご予約を承っております。

### ■ナイトレッスン

コーチとレッスン日時を事前に  
 交渉成立すればレッスン予約  
 1名30分4,400円 60分6,600円  
 お互いの同意があれば、  
 2名30分6,600円 60分11,550円

\* 雨、強風の場合は中止となります  
 \* 祝日はお休みとなります  
 \* 都合により担当者変更有  
 \* 宿泊・ビジターの方は、プライベートレッスン・ナイトレッスンのみご参加頂けます

## パーソナルヘルスプラン

### ■人生100年時代に向けた健康マネジメント 資格・経験豊富なトレーナーが長期的にサポート

・身体能力チェック (無料)  
 ・カウンセリング (無料)  
 ・パーソナル (有料)

・10回 110,000円  
 ※1回 50分 (11,000円)×10回分の料金。  
 ※1回無料券付き。  
 ※ジムカウンターにて受付。(2階)

無理なく継続して取り組んで頂ける、  
 健康維持にも最適なプランです。  
 トレーナーとともに新たな一歩を踏み出して  
 みませんか？

## ゴルフ

### ■久保田ツアープロ(15分)

月曜日 18:00~21:00  
 メンバー 無料  
 ビジター 4,400円

### ■奥村ツアープロ(15分)

金曜日 17:00~19:30  
 メンバー 無料  
 ビジター 4,400円

《営業時間》平 日 10:00~21:00  
 (プールのみ7:00~)  
 日 祝 10:00~19:00  
 (プールのみ7:00~)

《休 館 日》毎 月 第3火曜日

※記載の料金は、全て税込価格です