TC S-can medical fitness club

2026年 10月～ プログラムスケジュール

※赤枠は変更箇所です

プログラム内容は裏面をご覧ください

緑プログラムはシューズ不要

月

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 9:45～10:30 ズンバ 上田 (45)
- 13:30～14:30 ペルビックストレッチ（定員22名） 今井 (60)
- 14:45～15:15 シンプルエアロ スタッフ (30)
- 18:45～19:35 初中級ステップ（定員18名） 津田 (50)
- 19:50～20:20 ストレッチポール スタッフ (30)

ホット
- 10:45～11:15 ホットヨガ 上田 (30)
- 14:45～15:15 ストレッチポール（定員10名） スタッフ (30)
- 19:50～20:20 ホットストレッチ 津田 (30)

アクア
- 9:45～10:15 スタッフプログラム (30)
- プール給水
- 14:15～14:45 スタッフプログラム (30)
- プール給水

火

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 10:00～10:30 ボル・ド・ブラ 清家 (30)
- 10:45～11:30 初級エアロ 清家 (45)
- 13:00～14:00 ダンスエアロ 清家 (60)
- 14:15～15:00 初級ステップ（定員18名） 清家 (45)
- 15:15～15:45 ストレッチポール スタッフ (30)
- 18:30～19:15 バランス＆体幹トレーニング 大畑（一） (45)
- 19:30～20:15 ヨガ（定員22名） 大畑（満） (45)
- 20:30～21:00 ファットバーン スタッフ (30)

ホット
- 13:05～14:05 ピラティスパーソナル(有料) 1～3名 瀬戸 (60)
- 14:15～15:15 ピラティスパーソナル(有料) 1～3名 瀬戸 (60)
- 15:20～16:10 ピラティスパーソナル(有料) 1名 瀬戸 (50)
- 20:30～21:00 ホットヨガ 大畑（満） (30)

アクア
- プール給水
- プール給水
- 19:30～20:00 水中ウォーキング 大畑（一） (30)
- 20:10～21:10 らくらくスイミング 常川 (60)

水

休館日

木

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 9:45～10:15 スタッフプログラム (30)
- 10:30～11:15 サスペンショントレーニング 1～5名 スタッフ (45)
- 13:15～14:00 初級ステップ（定員18名） 倉田 (45)
- 14:15～14:45 筋トレ 倉田 (30)
- 15:15～16:15 ふあっとリラクゼーション 1～5名 東海 (60)
- 18:45～19:35 リトモス UNO (50)
- 19:50～20:35 ボル・ド・ブラ UNO (45)

ホット
- 10:45～11:30 ピラティス 高坂 (45)
- 19:00～19:40 ホットヨガ 伊藤 (40)
- 19:50～20:20 ホットヨガ 伊藤 (30)

アクア
- 9:45～10:30 アクアビクス 高坂 (45)
- プール給水
- 14:30～15:00 スタッフプログラム (30)
- プール給水

金

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 9:45～10:45 ピラティス（定員22名） 瀬戸 (60)
- 11:00～11:30 シンプルエアロ スタッフ (30)
- 13:00～14:00 リトモス UNO (60)
- 14:10～14:40 ボル・ド・ブラ UNO (30)
- 15:00～16:00 ヨガ（定員22名） 大畑（満） (60)
- 18:55～19:45 初中級エアロ 清家 (50)
- 20:00～21:00 ピラティスフロー（定員22名） 瀬戸 (60)

ホット
- 14:45～15:25 ホットヨガ（女性限定） 東海 (40) — 女性限定
- 20:00～20:30 ホットヨガ 清家 (30)

アクア
- プール給水
- 13:30～14:15 ビーチバレーボール (45)
- 14:30～15:00 スタッフプログラム (30)
- プール給水
- 19:30～20:30 らくらくスイミング（第1･3限定） 常川 (60)
- 20:40～21:25 泳法パーソナル 中級(有料) 1～5名 常川 (45)

土

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 10:00～10:45 バランス＆体幹トレーニング 大畑（一） (45)
- 13:00～13:45 ズンバ 上田 (45)
- 14:00～14:45 ヨガ（定員22名） 上田 (45)
- 15:15～16:15 ふあっとスペシャルヨガ 1～3名 東海 (60)
- 18:45～19:30 インストラクターオリジナル（初級） (45)
- 19:45～20:45 インストラクターオリジナル（初中級 or 中級） (50～60)

ホット
- 11:30～12:15 ホットヨガ 大畑（満） (45)
- 15:00～15:30 スタッフプログラム (30)

アクア
- 9:45～10:15 スタッフプログラム (30)
- プール給水

日・祝

スタジオ
- 9:00～9:30 スタッフストレッチ (30)
- 9:45～10:15 スタッフプログラム (30)
- 13:00～13:45 インストラクターオリジナル（初級） (45)
- 14:00～15:00 インストラクターオリジナル（初中級 or 中級） (50～60)

ホット
- 10:30～11:00 スタッフプログラム (30)
- 15:15～15:45 ホットプログラム (30)

※プログラム内容は、週ごとに替わります。

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
また、途中入場・途中退室は危険なためご遠慮ください。

※運動を行う際は、タオル・水分（キャップ付きのもの）を必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分（キャップ付きのもの）を必ずお持ちください。
ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
（ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけます。）

※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。
9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。
定員：メインスタジオ（20名）・ホットスタジオ（12名）
定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。
予約申込については、フロントにてご確認ください。

平日閉館時間 22:00（ジム・プール利用終了時間 21:30） 土曜閉館時間 22:00（ジム・プール利用終了時間 21:30） 日曜・祝日閉館時間 17:00（ジム・プール利用終了時間 16:30）