更新日：2026/4/1

ウィークリータイムスケジュール

「祝日」の場合は、「特別」プログラムに変更致します。

営業時間：
マシンジム・スタジオ　平日 10:00～22:00　土・日・祝日 10:00～20:30
プール　平日 10:00～21:30　土・日・祝日 10:00～20:00

Tel.072-792-4522
Sports Club THG FITNESS VIGOR スポーツクラブ フィットネスビガー

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00													
10:30		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。			10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。				10:00～11:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。
11:00	10:30-11:20 ピラティスベーシック 【池田】<50 分> 定員 36 名		10:20-10:50 ストレッチ 【佐藤】<30 分> 10:50-11:20 筋コン 【佐藤】<30 分>		10:30-11:30 ヨガ 【古川】<60 分> 定員 36 名			10:30-12:00 エクササイズ &ジャズステップ 【鎌田】<90 分>		10:30-11:30 ヨガ <60 分> 第 1.3.5 大西 第 2.4　古川 定員 36 名	10:30-11:15 アクアエクササイズ 【田中（さ）】<45 分> 全コース利用	10:30-11:00 ノルディックポール EX ストレッチクラス <30 分> 第 2・第 4 【正和会】	
11:30												11:10-11:40 ノルディックポール EX 筋力強化クラス <30 分> 第 2・第 4 【正和会】	
12:00	11:30-12:15 ショートエアロビクス 【垣内】<45 分>		11:30-12:15 リズム体操 【佐藤】<45 分>		11:45-12:30 ボディシェイプアップ トレーニング 【宮田】<45 分>			12:10-12:40 ボール体操① 【池田】<30 分> （定員 20 名）					
12:30								12:45-13:15 ボール体操② 【池田】<30 分> （定員 20 名）					
13:00	12:30-14:00 ジャズダンス 【鎌田】<90 分>		12:30-13:00 コンディショニングストレッチ 【後藤】<30 分>		12:45-13:15 かんたんボール体操 【池田】<30 分> 定員 20 名			13:25-14:25 ヨガ 【後藤】<60 分> 定員 36 名					
13:30			13:05-13:35 リズムDEダンス 【後藤】<30 分>	13:15-14:00 アクアエクササイズ 【田中（さ）】<45 分> 全コース利用						13:45-14:45 シェイプアップ ボクシング 【森岡ジム】<60 分> 定員 22 名			
14:00			13:50-14:20 はじめてステップ 【塩月】<30 分> 定員 22 名		13:30-14:15 基礎からのエアロビクス 【池田】<45 分>								
14:30	14:10-15:10 ZUMBA 【田中】<60 分>	14:15-15:00 アクアエクササイズ 【車】<45 分> 全コース利用						14:45-15:30 エンジョイエアロ 【宮田】<45 分>	14:30-15:15 水中ウォーキング& トレーニング 【野村】<45 分>				
15:00			14:35-15:05 ストレッチ <30 分>		14:30-15:30 太極舞 【垣内】<60 分>					15:00-16:00 ピラティス 【垣内】<60 分> 定員 36 名		15:00-16:00 週替りレッスン （館内掲示板参照） <60 分>	
15:30	15:20-16:20 ステップサーキット 【田中】<60 分> 定員 22 名	15:30～17:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15:25-16:10 リフレッシュエアロ 【宮田】<45 分>	15:30～17:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。	15:40-16:10 ゲートボール 【坪田】<30 分>	15:30～17:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		15:40-15:55 がんばれ上半身 <15 分> 【太田】 定員 30 名 16:00-16:15 がんばれ下半身 <15 分> 【太田】	15:30～17:30 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		15:30～17:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。		15:30～17:00 ウォーキングタイム この時間帯は 手前 1 コースを 歩行者専用とします。
16:00													
16:30	16:30-17:20 ピラティスベーシック 【池田】<50 分> 定員 36 名												
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00	19:30-20:30 ヨガ 【山崎】<60 分> 定員 36 名		20:00-21:00 ウォーミングアップ& ボールエクササイズ 【田中】<60 分> 定員 20 名		19:30-20:30 ピラティス 【垣内】<60 分> 定員 36 名			19:30-20:30 はじめての Hula 【美安】<60 分>					
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													