

<2026年8月スタジオレッスンプログラム>

平日（月～金）5：30～23：30/ 土曜日5：30～23：00/ 日・祝日5：30～19：45 ※3F ジムエリアは9：00～ご利用できます

3F ジムエリア：平日22：30まで / 土曜日22：00まで / 日・祝19：00まで 4F ジムエリア：平日23：00まで / 土曜日22：30まで / 日・祝19：00まで

 **GOLD'S GYM.** ゴールドジム
NONOICHI ヴィテンのいち
☎076-294-1965

LESSON PROGRAM [プールプログラム] <2026.8月>

ご利用のご案内 平日(月～金)9:45～23:30 / 土曜日9:45～23:00 / 日・祝日9:45～19:45

1F プールエリアの利用終了時間: 平日(月～金)22:30まで/土曜日22:00まで/日・祝日19:00まで

月					火					水					木					金					土					日						
レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール		レッスン プール	クラブ プール	エステ ティック プール	ウォー キング プール			
10:00																																				10:00
11:00																																				11:00
12:00	11:15-12:00 ベビー スイミング (スクール制)																																			12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00
																																				12:00

レッスンで
目標消費kcal
を燃焼しよう

女性50kg/男性70kgでおおよそ
の消費kcalを算出しています。
ぜひ、目安にしてください！
＜表示例＞ 女性 105kcal 男性 105kcal



アクアシェイブ 83kcal (110kcal)
初めての方でもご参加できる筋力向上&リラクゼーション
プログラム。水の特徴を生かして、カラダづくりしましょう！
(定員:15名)★ (20分)



アクアウォーク 75kcal (101kcal)
流れのあるウォーキングプールで、いろんな歩き方をすること
で燃焼・筋力維持をしています。一緒に歩きましょう！
★ (20分)

プール & アクアプログラム

スマイルアクア40 (40分)

アクアピクスのコンビネーションの楽しさを体感して頂く
為のクラスです。様々な動きにチャレンジしてみましょう！！

かっぱの会 (60分)

ヴィテン公認の水泳サークル。どなたでもご自由に
参加することができます。2,000m/hくらい泳ぎま
す。競技志向の方、たくさん泳ぎたい方、募集します。
(常備2～3レーン使用)

チャレンジスイム (30分)

このクラスでは長く泳ぎたい方、たくさん泳ぎたい方を募集します。
目標距離の完泳をめざしてレッツスイム！！

塾 (30分)

塾長の指導の下、技術はもちろんのこと精神面もトレーニング
できるクラスです。さあみんなでココロもカラダも鍛えよう。

定員
15名

定員制のプログラムとなります。

*都合によりレッスン変更及び、インストラクターの代りが
発生する場合がございます。予めご了承下さいませ。
*祝日は日曜日のプログラムを行います。
*スタジオレッスンの途中参加は基本的に断っております。



スーパースポーツクラブ
ヴィテンのいち

076-294-3110
〒921-8817 石川県野々市市横富町67-1
FAX: 076-294-3910 HP: http://v10.co.jp