

<2025年7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22：00まで / 日・祝19：00まで

[illegible]

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

LESSON PROGRAM [プールプログラム] <2025.7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

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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

22:30

23:00

11:15-12:00

ベビー
スイミング
(スクール制)

12:00-12:20

アクア
ウォーク
マリリント

12:30-13:10

スマイル
アクア40
マリリント

13:15-13:45

ひろ塾
(おまかせ)
ヒロキン

13:30-14:30

かっぱの会
公設水泳サークル
(参加自由)

14:30-19:00

キッズ&
ジュニア
スイミング
スクール
(スクール制)

火

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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

22:30

23:00

水

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

10:30-11:00

チャレンジ
スイム500m
マミー谷口

11:15-12:00

ベビー
スイミング
(スクール制)

13:15-13:45

ひろ塾
(おまかせ)
ヒロキン

13:30-14:30

かっぱの会
公設水泳サークル
(参加自由)

14:30-19:00

キッズ&
ジュニア
スイミング
スクール
(スクール制)

20:50-21:20

ひろ塾
(おまかせ)
ヒロキン

木

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

12:45-13:45

成人
スイミング
(スクール制)
(中上級)

14:30-19:00

キッズ&
ジュニア
スイミング
スクール
(スクール制)

20:30-21:30

成人
スイミング
(スクール制)
(中上級)

金

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

11:15-12:00

ベビー
スイミング
(スクール制)

12:30-13:10

スマイル
アクア40
マリリント

13:15-13:35

ひろ塾
アクア
シェイプ

14:30-19:00

キッズ&
ジュニア
スイミング
スクール
(スクール制)

土

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

10:00-12:00

ジュニア
&
ベビー
スイミング
スクール
(スクール制)

13:00-16:30

キッズ&
ジュニア
スイミング
スクール
(スクール制)

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

10:00-12:00

ジュニア
&
ベビー
スイミング
スクール
(スクール制)

17:00-18:00

かっぱの会
公設水泳サークル
(参加自由)

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)

ヴィテン公設の水泳サークル、どなたでもご自由に
参加することができます。2,000m/hぐらい泳ぎま
す。競技志向の方、たくさん泳ぎたい方、募集します。
常時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！！

壁(30分)

壁長の指導の下、技術はもろ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。予めご了承くださいませ。
※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お断りしております。

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

アクアシェイプ

83kcal

110kcal

初めての方でもご参加できる能力向上＆リラクゼーション
プログラム。水の特性を生かして、カラダづくりしましょう！
(定員:15名)★(20分)

アクアダンベル

120kcal

165kcal

水中専用のダンベル(重り)を使い、シェイプアップします。
ブルブル二の腕とサシカラしましょう！
(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・筋力維持をしていきます。一緒に歩きましょう！
★(20分)

VIO

スーパースポーツクラブ
ヴィテンのいち

〒921-8817 石川県野々市市横宮町67-1
E-mail: vio@violet.jp <http://violet.jp>

076-294-3110