

4月29日(月) 昭和の日プログラム

OPEN 9:00

CLOSE 19:00

施設利用 18:45まで / デイタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。

TOPICS!!

★ 泳ぎの基本であるキックを練習します。初めての方でも気軽にご参加ください！

★ 出来なかったら連帯責任の可能性あり！？身体のみを使った自重トレーニングを実施！

STUDIO

9:30(30) エアサイクルフィットネス
～リズムライド～
江口 15

★ 10:20(30) 昭和の筋トレ
鈴木 40

11:00(40) ラテンファン
野沢 40

11:55(40) ピラティス
横尾 40

12:50(40) シェイプパンプ
坂本 28

CSLive
★ 13:45(40) ヨガ
映像レッスン 40

キッズイベント

17:50(40) ZUMBA
大山 40

POOL

プールOPEN 10:00

10:10(30) スキンダイビング
坂本

★ 10:45(30) よく進むバタ足
日比野

★ 11:15(30) 初級クロール
日比野

13:00(30) フィンフリーコース
(1コース)

プール利用時間 14:15まで

選手コース

スタジオレッスンについて

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 定員制の為、オンライン予約システムにてご予約の上、レッスン開始30分前より、マシンジムのタブレットにて参加のチェックインを行ってください。

プール利用時間について

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 利用可能時間10:00～14:15
- コース：歩行者専用/初心者優先/往復/速く泳ぐ
- レッスン時は、往復コースを利用いたします。

【修正版】5/3(金) 憲法記念日プログラム

OPEN 9:00

CLOSE 19:00

施設利用 18:45まで / デイタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。

TOPICS!!

★ 生活習慣のクセなどで骨格や筋肉のつき方に差が出ます。適切な運動で目指せ美脚♪
初めての方でも気軽にご参加ください！

STUDIO

10:30(50) エアサイクルフィットネスリズムライド
坂本 & 江口

14

★ 11:40(30) 美脚エクササイズ
中山

40

12:25(40) ZUMBA
矢野

40

健康太極剣
齋藤

13:20(40) 『剣』を使った動きを
イメージして行います。

30cm程の定規や棒をご持参ください。

40

CSLive

14:25 (30) エアロサーキット
映像レッスン

40

キッズイベント

POOL

プールOPEN 10:00

11:50(30) アクアジョグ
坂本

12:30(45) アクアビクス
原

13:30(30) スカールング教室
日比野

プール利用時間 14:15まで

選手コース

スタジオレッスンについて

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 定員制の為、オンライン予約システムにてご予約の上
レッスン開始30分前より、マシンジムのタブレットにて
参加のチェックインを行ってください。

プール利用時間について

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 利用可能時間10:00~14:15
- コース：歩行者専用/初心者優先/往復/速く泳ぐ
- レッスン時は、往復コースを利用いたします。

5/4 (土) みどりの日プログラム

OPEN 9:00

CLOSE 19:00

施設利用 18:45まで / デイタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。

STUDIO

キッズ体育スクール

12:40(40)

ヨガ
矢野

40

13:30(40)

ダンスWAVE
矢野

40

キッズ体育スクール

17:45(40)

オリジナルエアロ
会田

40

18:25(15)

ストレッチ
会田

40

POOL

プールOPEN 10:00

10:05(5)

みんなで体操

10:10(30)

アクアウォーク & 脳体操
日比野

ベビースイミング

11:50(30)

アクアZUMBA
矢野

プール利用時間 13:15まで

成人スイミングスクール
キッズスイミング
スクール

選手コース

プール利用時間 17:45より

★ TOPICS!!

『アクアZUMBA』ラテンの曲に合わせて、水中でダンスエクササイズ♪水の抵抗の中で動くことにより、脂肪燃焼・体力アップに効果的！！

スタジオレッスンについて

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 定員制の為、オンライン予約システムにてご予約の上レッスン開始30分前より、マシンジムのタブレットにて参加のチェックインを行ってください。

プール利用時間について

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 利用可能時間10:00～13:15/17:45～18:45(50M有)
- コース：歩行者専用/初心者優先/往復/速く泳ぐ50Mコースの設定はございません。
- レッスン時は、往復コースを利用いたします。

5月6日(月) こどもの日振替休日プログラム

OPEN 9:00

CLOSE 19:00

施設利用 18:45まで / デイタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。

★ TOPICS!!

通常のプログラムにはないレッスンです。新体操の基礎の動作と簡単な振付を練習します。日常生活にはない身体の動かし方で運動してみませんか。

STUDIO

9:40(30)

バランスボール
鈴木

20

10:25(40)

大人の新体操教室
鈴木

20

11:20(40)

シンプルエアロ
野沢

40

12:15(40)

ヨガストレッチ
横尾

40

13:15(40)

エアサイクルフィットネス
～リズムライト～
江口

15

CSLive

14:15(30)

X-CORE TRAINING
映像レッスン

24

新体操スクール

POOL

プールOPEN 10:00

10:50(30)

アクアウォーク&ジョグ
坂本

11:30(30)

水泳入門
張

12:10(40)

「超？」スイムトレーニング
張

13:00(30)

フィンフリーコース
(1コース)

プール利用時間 14:15まで

成人スイミングスクール
キッズスイミングスクール

選手コース

スタジオレッスンについて

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 定員制の為、オンライン予約システムにてご予約の上、レッスン開始30分前より、マシンジムのタブレットにて参加のチェックインを行ってください。

プール利用時間について

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 利用可能時間10:00～14:15
- コース：歩行者専用/初心者優先/往復/速く泳ぐ
- レッスン時は、往復コースを利用いたします。