

5/4(土・祝)みどりの日 レッスンスケジュール

9:00 OPEN			
スタジオA	HOTスタジオ		プール
			8:45~11:45
9:00			キッズスイムスクール
9:30			
10:00	10:00~10:40	10:00~10:20	
10:30	ピラティス【CSLive】 定員 34名	メディカルフィットネス【CSLive】 定員 18名	
11:00	11:00~11:30	10:50~11:30	
11:30	X-CORE DANCING【CSLive】 定員 20名	ワークアウトヨガ【山岡】 定員 18名	
12:00	12:00~12:40	11:45~12:15	
12:30	ボディコアバランス【保田】 定員 25名	ビューティープロジェクト【鈴木(菜)】 定員 18名	
13:00	13:00~13:30	12:40~13:20	
13:30	STEP Jam【保田】 定員 25名	フィールピラティス【山岡】 定員 18名	
14:00	14:00~14:40	13:50~14:30	12:20~12:50
14:30	エアロサーキット【愛宕】 定員 34名	カラダデトックス【CSLive】 定員 18名	クロール【松田】
15:00	15:00~15:30	14:50~15:20	13:00~13:30
15:30	X-CORE FITTING【CSLive】 定員 20名	Lati Lati【CSLive】 定員 18名	ヘッドアップスイム【松田】
16:00	16:00~16:40	16:00~17:30	13:35~14:15
16:30	シェイプパンプ【深作】 定員 25名	バレエスクール【有料】	14:30~15:00
17:00	17:10~17:50		16:30~18:30
17:30	ZUMBA【深作】 定員 40名		キッズスイムスクール
18:00			
18:30			
18:45	18:45 施設利用終了		
19:00	19:00 Close		

◆祝日が利用可能な会員区分は以下の通りです。・

【シングル・マスターシングル・全国シングル・ファミリー・ホリデイ・スチューデント・プールS】

上記会員区分以外の方は、**時間外利用料金 ¥1,650**でご利用できます。

◆運動施設利用時間は**閉館15分前**までになります。

◆レッスンは全て、**オンライン予約を済ませ**ご参加ください。

◆レッスン中の**大声での発声や掛け声**はご遠慮ください。

◆スタジオへの入場はレッスン開始**10分前**からとなります。

◆スケジュールは**予告なく変更**になる場合がございます。予め、ご確認ください。