

**営業時間 9:00~18:00**

| スタジオ   | バイクスタジオ<br>ファンクショナル                                | プール  | スタジオ  | バイクスタジオ<br>ファンクショナル                            | プール  | スタジオ                                    | バイクスタジオ<br>ファンクショナル            | プール  | スタジオ   | バイクスタジオ<br>ファンクショナル                                 | プール                            |
|--|--|--|---|--|--|---|--------------------------------|--|--|---|--------------------------------|
| 9:00~11:15<br>キッズ体育短期教室<br>(有料)  |  | 9:00~10:00<br>1レーン利用可<br>10:00~11:15<br>4レーン利用可<br>※選手育成コース及び<br>キッズ短期教室の為<br>レーンを使用させていただきます。 | 9:00~11:15<br>キッズ体育短期教室<br>(有料)               |  | 9:00~10:00<br>1レーン利用可<br>10:00~11:15<br>4レーン利用可<br>※選手育成コース及び<br>キッズ短期教室の為<br>レーンを使用させていただきます。 |   |                                | 9:00~10:00<br>1レーン利用可<br>10:00~11:00<br>4レーン利用可<br>※選手育成コース及び<br>キッズスクールの為<br>レーンを使用させていただきます。 |  |   |                                |
| 11:30~12:10<br>シンブルエアロ<br>松野 実行  | 11:45~12:15<br>リズムライト<br>石川 莉乃                     |  | 11:30~12:10<br>ヨガ<br>花岡 幸子                    |  | 11:30~12:20<br>中級スイムトレーニング<br>小林 祐美子   | 11:20~12:00<br>コンピネーション<br>エアロ<br>会津 季子 |                                | 11:15~11:45<br>初級クローリング<br>佐々木 誠   | 11:00~11:40<br>ダンスWAVE<br>NANA<br>CSLive<br>LIVE |   | 11:25~11:55<br>アクアビクス<br>八木橋 重 |
| 12:30~13:10<br>オリジナルエアロ<br>会津 季子   | 12:45~13:25<br>ハのーライド<br>安藤 康介                     | 12:40~13:10<br>アクアビクス<br>八木橋 重   | 12:30~13:10<br>ZUMBA<br>池田 陽輔                 | 12:15~12:45<br>リズムライト<br>石川 莉乃                 | 12:30~13:00<br>アクアワーク<br>佐々木 誠   | 12:20~13:00<br>ヨガ<br>下山 明子              |                                | 12:00~12:40<br>初級平泳ぎ<br>佐々木 誠  | 12:00~12:40<br>シェイプハンプ<br>佐々木 誠                  |   |                                |
| 13:30~14:10<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>CSLive<br>LIVE  |  |  | 12:30~13:10<br>ファンクショナル<br>コンディショニング<br>会津 季子 | 13:00~13:20<br>高級シェイプ<br>佐々木 誠<br>※ファンクショナルエリア |  | 13:20~14:00<br>シェイプハンプ<br>佐々木 誠         |                                |  | 13:00~13:40<br>ヨガ<br>CSLive<br>LIVE              | 13:05~14:45<br>ストレッチ&筋膜ほぐし<br>佐々木 誠<br>※ファンクショナルエリア |                                |
| 14:30~16:45<br>キッズエア短期教室<br>(有料)   | 14:15~14:45<br>健康体操&筋膜ほぐし<br>安藤 康介<br>※ファンクショナルエリア |  | 13:30~14:10<br>シェイプハンプ<br>佐々木 誠               |  |  |   | 14:30~15:00<br>リズムライト<br>佐々木 誠 |  |  | 14:05~14:45<br>リズムライト<br>石川 莉乃                      |                                |
| <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>5/3(金)・限定サウナイベント<br/>~HARUKAZE~春風</p> <p>当クラブ所属熱波師による至極のロウリュウTIME<br/>男性サウナ(ANDY) ①13:45~②15:00~<br/>女性サウナ(RINO) 13:45~</p> <p>上記時間にサウナへお越しください。<br/>心を込めて仰ぎます!</p> </div> |  |  |   |  |  |   |                                |  |  |   |                                |
| <p><b>トレーニング施設のご利用は17:45迄となります。</b></p>  |  |  |   |  |  |   |                                |  |  |   |                                |

★祝日営業時間について★  
営業時間：9:00~18:00 (スポーツ施設は17:45までご利用頂けます)

★ご利用可能メンバー区分について★  
全国シングル・シングル・ファミリー・マスタースチューデントホリデー・ナイト&ホリデー・その他のメンバー様は時間外利用料1,650