

金沢店 2024年 5月

【営業時間】 平日9:00~22:00 / 土曜9:00~20:00 / 日祝9:00~19:00 ※スポーツ施設は閉館15分前まで/土日のプールは10:00から

	月			火			水			木			金			土			日				
	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	スカッシュコート	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ		No.2・ジム
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			フィットネス休館日			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN (プールは10:00から)			9:00 OPEN (プールは10:00から)			9:00	
30	9:20~10:00 ヨガ 山内	9:20~10:00 ボディコアバランス 尾上		9:20~10:00 コンビネーションエアロ 東田	9:25~9:45 肌ケア 山下	9:10~9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン			9:20~10:00 CSLive 健康太極拳 REC	9:25~9:55 動きタイム 尾上	9:40~9:50 ※ストレッチ	9:20~9:40 CSLive 対テイクアウト REC		9:10~9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン		9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズスイミング (幼児・児童)		9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズスイミング (幼児・児童)	30		
10:00	10:15~10:55 ダンスファン 土橋	10:15~10:45 動きタイム 尾上	10:05~10:20 SASSO 猪田	10:15~10:55 ヨガ 東田	10:10~10:40 アクアワーク 山下 最大2レーン			10:15~10:55 ZUMBA GOLD® 尾上		10:10~10:40 アクアダンス 山本 最大2レーン		10:00~10:40 コンビネーションエアロ 竹内	10:10~10:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 山下	10:10~10:55 AQUA ZUMBA® 尾上 最大2レーン	10:00~11:00 キッズ 体育 (幼児)	10:00~11:00 キッズ ダンス (小3 ~小6)	10:00~11:00 キッズスイミング (幼児・児童) 最大2.5レーン		10:00~11:00 キッズ体育 (幼児)	10:00~11:00 キッズスイミング (幼児・児童) 0.5レーン	10:00		
30		10:25~10:55 アクアピクス 猪田 最大2レーン			10:45~11:15 アクアダンス 尾上 最大2レーン									10:30~11:10 バレエエクササイズ 橋爪	11:00~12:00 キッズ 体育 (児童)	11:00~12:00 キッズ ダンス (4歳 ~小2)	11:00~12:00 キッズスイミング (幼児・児童)		11:00~12:00 キッズ体育 (児童)		11:00		
11:00	11:10~11:50 CSLive ファイトアタックPRO REC	11:20~11:30 ※みんなで筋トレ	11:00~12:00 成人スイミング (初/中上級) 水口 最大2レーン	11:30~12:10 オリジナルエアロ 温井	11:10~11:20 ※お腹シェイプ			11:10~11:50 ヨガ~機能改善~ 山岸	11:15~11:55 ボディコアバランス 尾上	11:00~12:00 成人スイミング (初中級) 直江 最大1レーン		11:00~11:40 ファイトアタックBEAT 林	11:20~11:30 ※みんなで筋トレ	11:30~11:40 ※ストレッチ	11:00~12:00 キッズ 体育 (児童)	11:00~12:00 キッズ ダンス (4歳 ~小2)	11:00~12:00 キッズスイミング (幼児・児童)		11:30~12:10 HOTヨガ 猪田	11:00~12:00 キッズ体育 (児童)	11:00		
12:00		12:00~12:10 ※姿勢改善			12:00~12:45 ベビースイミング 振替用 (6か月~3才未満)					12:10~12:20 ※みんなで筋トレ		12:00~12:30 マインドボディリセット ~脳の休息~ 桜井		12:15~12:45 スイムプライベート 水口 最大1レーン	12:15~12:55 CSLive スムース&ヒーリング REC					12:20~12:50 CSLive リズムライド REC	12:00~13:30 キッズプール開放 & ファミリーアワー	12:00	
30	12:20~13:00 ZUMBA® 温井		12:20~13:00 ファンク 小坂					12:30~13:10 SHAPE PUMP 山本													12:20~12:50 CSLive リズムライド REC	13:00	
13:00		13:00~14:00 ゴルフスクール 土肥	13:30~14:30 成人スイミング (上級) 齋藤 最大1レーン	13:20~14:00 コンビネーションエアロ 北市	13:15~14:15 成人スイミング (初中級) 直江 最大1レーン			13:30~14:10 CSLive リズムCAMP REC	13:45~13:55 ※お腹シェイプ	13:00~14:00 成人スイミング (上級) 直江 最大1レーン		13:10~13:40 CSLive リズムCAMP REC	13:20~14:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 山本		13:20~13:30 ※みんなで筋トレ			13:05~13:45 シンプルエアロ 粟原			最大1レーン 申込:前日まで (保護者同伴)	13:00	
30	13:30~14:10 CSLive シンプルエアロ REC																					13:00	
14:00													13:55~14:15 リンパフロー 土橋	14:00~15:00 ワイワイ スカッシュ	14:00~15:00 成人スイミング (初~上級) 直江 最大2レーン	14:00~15:00 成人スイミング (初~上級) 直江 最大1レーン	14:00~15:00 成人スイミング (初~上級) 直江 最大1レーン	14:10~14:50 CSLive SHAPE PUMP REC	14:00~14:30 パラエティアクア 最大2レーン		14:00		
30	14:25~15:05 ジャズダンス 小坂		14:45~15:15 X-FIT AQUA 齋藤 最大2レーン	14:20~15:00 CSLive パワーヨガ40 REC	14:20~15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	14:30~15:15 アクアピクス 直江 最大2レーン		14:20~14:35 ボディメイクトレーニング 土橋	14:20~15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口			14:25~15:05 ヒップホップファン 土橋	14:50~15:30 スカッシュコート									14:00	
15:00																							15:00
30	15:15~15:55 CSLive ヨガ REC		15:20~15:50 FITjam 林		15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童)	15:35~16:15 コンビネーションエアロ 粟原	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:15~16:00 アクアピクス 竹内 最大2レーン	15:20~16:00 SHAPE PUMP 山本	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)		15:20~15:50 AQUA ZUMBA®直江 最大2レーン	15:45~16:25 ファイトアタックBEAT 山本	15:05~15:45 CSLive ファイトアタックPRO REC	15:10~15:20 ※お腹シェイプ					15:00	
16:00																							16:00
30	16:30~17:30 キッズダンス (4歳~小2)		16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大2.5レーン		16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童)		16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン	16:30~17:30 キッズダンス (4歳~小2)	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン	16:40~17:20 HOTパワーヨガ 堀澤	16:15~16:45 キッズ個人塾 竹林 最大1レーン					16:00	
17:00																							17:00
30	17:30~18:30 キッズダンス (小3~小6)		17:30~18:30 キッズスイミング (児童) 最大2レーン		17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大2レーン	17:30~18:30 キッズ体育 (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング (児童)																17:00
18:00																							18:00
30																							18:00
19:00		↓ゴルフフレンジ																					19:00
30	19:30~20:10 バレエエクササイズ 橋爪	19:40~20:20 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	19:00~20:00 成人スイミング (中上級) 直江 最大1レーン	19:20~20:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 山本	19:10~19:50 CSLive Lati Lati LIVE	19:00~20:00 成人スイミング (初中級) 直江 最大1レーン		18:45~19:25 CSLive ファイトアタックPRO REC	19:00~ 20:00 スカッシュ スクール 前川	19:15~19:45 アクアピクス 猪田	19:20~20:00 SHAPE PUMP 池田	19:30~20:00 CSLive 脂肪燃焼ダンス REC		18:30~19:10 コンビネーションエアロ 粟原	18:00~ 19:00 スカッシュ スクール 前川	19:00~19:30 スカッシュ スクールの 振替枠						19:00	
20:00																							20:00
30	20:30~21:10 コンビネーションエアロ 竹内		20:30~21:10 HOTパワーヨガ 猪田		20:00~21:00 成人スイミング (上級) 直江 最大1レーン			20:40~21:20 HOTヨガ 猪田															20:00
21:00																							21:00
30																							21:00
22:00	スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			フィットネス休館日			スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			20:00 CLOSE			19:00 CLOSE			22:00	

2024年 5月スケジュール

※スイムプライベートおよびキッズ個人塾について:ご予約がない場合は通常通りご使用いただけます。(実施の場合最大1レーン使用)
 ※キッズ体育スクール:スカッシュコートおよびストレッチエリアを使用させていただきます。
 ※平日9:20~スカッシュコートにて『みんなで体操』(ラジオ体操・10分程度)を行います。ご予約不要ですので、皆様是非ご参加ください。

■ 別申込の有料レッスン
 ※ ジムスモ...ジムエリアで行うレッスン
 【マシン・器具を使用するレッスン】 ●SHAPE PUMP:定員30名/バーベルセット・ステップ台・マット
 ●リズムライド:定員(No.1)15名、(No.2)12名/スピニングバイク
 ●スムース&ヒーリング:定員20名/コアボール
 ●リンパフロー:定員20名/筋膜ほぐし用バー
 ●ボディコアバランス・バランスボール:定員8名/コアボード・バランスボール