

※2024 憲法記念日 祝日スケジュール ※

2024年5月3日(金・祝) 9:00~19:00

※スタジオレッスンはWEBからご予約ください。

※岩盤浴ストレッチはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。

	1スタジオ	2スタジオ	ジム/岩盤浴	スイムプール	フィットネスプール	
9:00	9:00~9:30 キッズ体育スクール 【有料】	9:00~9:30 キッズ体育スクール 【有料】		9:00~11:20		9:00
10:00	定員70名 10:10~10:50 HOTフィールヨガ 中里	定員40名 10:10~10:50 シンプルエアロ 石澤	10:00~10:10 みんなで筋トレ	キッズスイミング スクール 【有料】		10:00
11:00	定員70名 11:10~11:50 コンビネーションエアロ 石澤	定員40名 11:10~11:50 ファイティング DOJO 荒井		最大2コース使用		11:00
12:00	定員70名 12:30~13:10 ZUMBA 地原	定員27名 12:20~13:00 シェイプパンプ 佐藤(大)	定員11名 12:00~12:15 岩盤浴ストレッチ	11:40~12:40 スイムトレーニング60 佐藤(明)		12:00
13:00		定員40名 13:30~14:10 健康体操 地原				13:00
14:00	定員30名 14:00~15:20 有料 イベント オリジナル STEP 賀数 【有料】	定員35名 14:30~15:10 CS Live フィールピラティス REC(録画)	14:00~14:10 GYM PUMP	14:30~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】	14:30~15:30 フィン・スノーケル利用コース 貸出なし	14:00
15:00		定員35名 15:40~16:10 X-CORE FIGHTING REC(録画)		最大2コース使用		15:00
16:00	16:00~17:00 キッズ バスケットボール教室 【有料】		定員11名 16:30~16:45 岩盤浴ストレッチ			16:00
17:00						17:00
18:00	定員70名 17:30~18:10 HOTフィールヨガ 五東	定員20名 17:30~18:10 パワーライド 北間				18:00
19:00						19:00

スポーツエリア終了 18:45

施設閉館19:00

【オリジナルステップ】賀数
14:00~15:20 1スタジオ 有料レッスン
ステップスベシャルリスト！
中上級のオリジナルステップを実施します！
頭をフル回転させ一緒に達成感を分かち合しましょう！
詳しくは館内のポスターをご覧ください！

【ファイティングDOJO】荒井
11:10~11:50 2スタジオ
大人気レッスン再登場！
本格的な格闘技のレッスンを
体験できます！

【スイムトレーニング60】
佐藤(明)
11:40~12:40 スイムプール
GW特別レッスン！
たくさん泳ぎましょう！
水分を忘れずにお持ちください！

【パワーライド】北間
17:30~18:10 2スタジオ
GWスペシャルレッスン！
琴似店 店長による
1日限りのパワーライド！
一緒に楽しみましょう！