

※2024 振替休日 GW 祝日スケジュール ※

2024年5月6日(月・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】		9:00~11:30		9:00
10:00	定員40名 10:10~10:40 スタイリッシュパンプ 佐藤(大)	定員35名 10:10~10:30 CS Live メディカルフィットネス ↑口コミ予防・改善	10:00~10:10 ボディメイク~お腹~	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 ZUMBA Lisa	定員40名 11:00~11:40 太極拳 荒井		最大2コース使用		11:00
12:00	定員70名 12:20~13:00 コンビネーションエアロ 荒井	定員20名 12:20~13:00 GWスペシャルライド 小杉	定員11名 12:30~12:45 岩盤浴ストレッチ	12:10~12:50 スイムトレーニング40 篠垣		12:00
13:00						13:00
14:00	定員70名 13:50~14:30 HOTヨガ(暑) 畠山	13:30~14:30 カルチャースクール バレエ 【有料】	14:00~14:10 ダイエットジム			14:00
15:00	15:00~19:00	14:45~15:45 フリー卓球 貸出あり		15:00~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	フィン・スノーケル利用コース 貸出なし	15:00
16:00	キッズ体育 スクール 【有料】	16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】		16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】 4コース使用		16:00
17:00		17:00~18:00 カルチャースクール チアダンス 【有料】		17:00~18:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用		17:00
18:00		18:00~19:00 カルチャースクール チアダンス 【有料】		18:00~19:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用		18:00
19:00						19:00

スポーツエリア終了 18:45

施設閉館19:00

【スタイリッシュパンプ】佐藤(大)

10:10~10:40 1スタジオ

シェイプパンプを30分バージョンでお届けします！
脚・胸・背中3種目のみをトレーニングします！
春からトレーニングを始める方一緒にトレーニングしましょう！
慣れていない方は、いつもよりも重たい重量でチャレンジしましょう！



【太極拳】荒井

11:00~11:40 2スタジオ

大人気レッスン再登場です！
精神を統一させ集中力を高め
ましょう！

【スペシャルライド】小杉

12:20~13:00 2スタジオ

GWのスペシャルなレッスンを
お届けいたします！
水分を忘れず
お持ちください！