

5月3日(金・祝) 憲法記念日 祝日プログラム

	ROSSO	VERDE	プール	アリーナ	テニス	スカッシュ	
9:00	9:00 OPEN						9:00
30	9:20~10:00 ファンクショナルストレッチ 尚武	★GW限定★ 尚武IRIによるファンクショナルストレッチ！効果的なセルフストレッチ・姿勢改善や股関節などの動きをよくするコレクティブエクササイズです。			9:15~10:15 ジュニア短期教室		30
10:00	10:20~11:00 ZUMBA 瀧本	10:10~10:50 コンビネーションエアロ 田中	9:30~12:00 短期教室 1コース使用	9:30~12:00 短期教室 全面使用	10:30~11:30 親子テニス	9:30~12:00 短期教室 全面使用	10:00
30	11:20~12:00 ヨガ 瀧本	11:10~11:50 ファイトアタックBEAT [CSLive REC]					30
12:00		12:10~12:50 スムーズ&ヒーリング [CSLive REC]	★テニスイベント★ 担当: 苦木コーチ 9:15~ジュニア短期教室 対象: 小学1年生~4年生 10:30~親子テニス 対象: 小学生+ご家族の方				12:00
30	13:00~13:40 ダンスWAVE 高橋	13:10~13:40 X-CORE TRAINING [CSLive REC]			12:30~14:30 [会員] ジュニアイベント		13:00
14:00	14:00~14:40 シェイプアップ 松井						14:00
30		通常レッスンでは30分ですが… GW限定40分！たくさん踊ります♪ 初めての方からダンス好きの皆さん まで一緒に盛り上がりましょう♪					30
15:00	15:00~17:00 スタジオ開放		15:00~17:30 短期教室 1コース使用	15:00~17:30 短期教室 全面使用	14:45~16:45 [会員] ジュニアイベント	15:00~17:30 短期教室 全面使用	15:00
30	※ご自由にご利用ください						30
17:00	ご自由にご利用ください。 写真撮影はご遠慮ください。				17:00~19:00 [会員] ジュニアイベント		17:00
30							30
18:00							18:00
30							30
19:00							19:00
施設利用18:45まで 19:00 CLOSE							

★各施設(アリーナ・スカッシュコート・ゴルフ)ご予約について★
 直接予約…開館時からご予約可能 電話予約…11:00~スカッシュコート・アリーナ・ゴルフご予約可能

祝日営業の為、ウィークデイ・モーニング・デイトム・ビジネスナイト・イブニング・プール会員の方は、
 時間外料金2,200円(税込)にて終日ご利用いただけます。

◎受付及び電話対応時間…11:00~18:00

◎スタジオレッスンはすべてオンライン予約となります。