

# 5月3日(金)

## 憲法記念日レッスンスケジュール

**営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)**

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

|       | 1スタジオ<br>定員46名                            | 2スタジオ<br>定員30名                                   | ジム                                     | 25Mプール | 20Mプール  | アリーナ                                       |  |
|-------|---|--|--|--------|---|--|--|
| 9:00  |   |  | ジム<br>スモ<br>は<br>お<br>休<br>み<br>で<br>す |        |   |  |  |
| 9:30  |   |  |  |        | 9:00~準備   |  | 9:00~準備  |
| 10:00 | 9:20~9:50<br>CSLiveボディメイク<br>トレーニング(REC)  |  |  |        | 9:30~<br>11:50<br>キッズ<br>スイム<br>短期教室<br>※1コース<br>使用 |  | 9:30~11:50<br>キッズ体育<br>短期教室<br>※ストレッチ<br>エリアのみ開放 |
| 10:30 | 10:15~10:45<br>オリジナルエアロ<br>松原             |  |  |        |   | 10:15~11:00<br>アクアピクス<br>伊藤                |  |
| 11:00 |   |  |  |        |   | ※全面クローズ                                    |  |
| 11:30 | 11:00~11:40<br>ピラティス<br>西田                | 11:10~11:50<br>HIPHOP<br>村上                      |  |        | 11:10~<br>11:40<br>水泳入門<br>小泉(玲)                    |  |  |
| 12:00 | 定員42名                                     |  |  |        | 11:40~<br>12:10<br>初級<br>バタフライ<br>小泉(玲)             |  | ~12:00片付け  |
| 12:30 | 12:10~12:50<br>シンプルステップ<br>宇田川            |  |  |        |   |  |  |
| 13:00 |   | 12:45~13:25<br>AIR CYCLE Fitness<br>パワーライド<br>石田 |  |        |   |  |  |
| 13:30 | 13:10~13:30<br>CSLiveメディカル<br>フィットネス(REC) | 足底バランス改善   |  |        |   |  |  |
| 14:00 | 13:45~14:25<br>SHAPE PUMP<br>小泉           |  |  |        |   | 水泳入門・初級バタフライ<br>最大2コース使用                   |  |
| 14:30 |   |  |  |        |   | 11:00~12:00までは<br>遊泳コースは3コース<br>利用可能となります。 |  |
| 15:00 | 14:40~15:20<br>FIGHT ATTACK<br>BEAT<br>池山 |  |  |        |   |  |  |
| 15:30 |   | 15:00~16:00<br>成人バレエスクール<br>【有料】                 |  |        |   |  |  |
| 16:00 | 15:40~16:20<br>CSLive<br>パワーヨガ(REC)       |  |  |        |   |  |  |
| 16:30 |   |  |  |        |   |  |  |
| 17:00 |   |  |  |        |   |  |  |
| 17:30 |   |  |  |        |   |  |  |
| 18:00 |   |  |  |        |   |  |  |
| 18:30 |   |  |  |        |   |  |  |
| 19:00 |   |  |  |        |   |  |  |

**【TOPIC Lesson】**  
 ①通常金曜日にレッスンを実施  
 していないIRのがてんこもり♪  
 ②池山・小泉・石田IRによる  
 ぶちLesson in Janan!

**19:00 閉館**