

2024年4月29日(月) 昭和の日

10:00 OPEN

10:00			
10:10~10:40	バランスボール	清野	
10:30			
11:00	11:00~11:40	ヨガ	清水
11:30			
12:00	12:00~12:40	シェイプパンプ	CSLive
12:30			REC
13:00	13:00~13:40	ファイトアタックBEAT	CSLive
13:30			REC
14:00	14:00~14:40	シンプルエアロ	稲垣
14:30			
15:00	 <p>15:00~19:00 キッズ体育 スクール</p> 		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			19:00 CLOSE

- 営業時間は10:00~19:00です。
- シングル以外の区分の方は、時間外利用料1,650円をご利用いただけます。
- すべてのレッスンを【定員35名・予約制】で実施しております。レッスン開始30分前より、受付にて整理券を配布いたします。
- スケジュールはホームページでもご覧になれます。(トップページ下段に掲載しています)

ネットでチェック



2024年5月3日(金) 憲法記念日

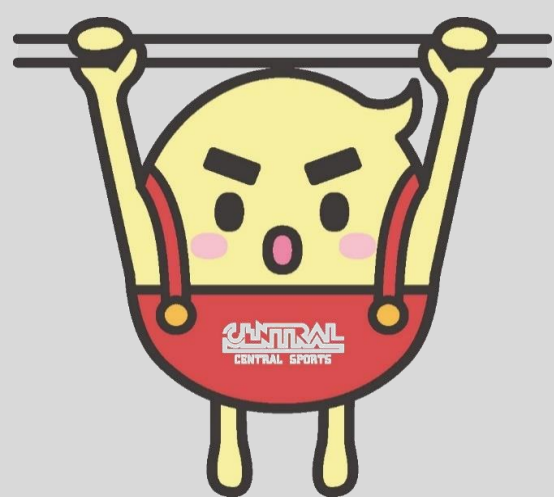
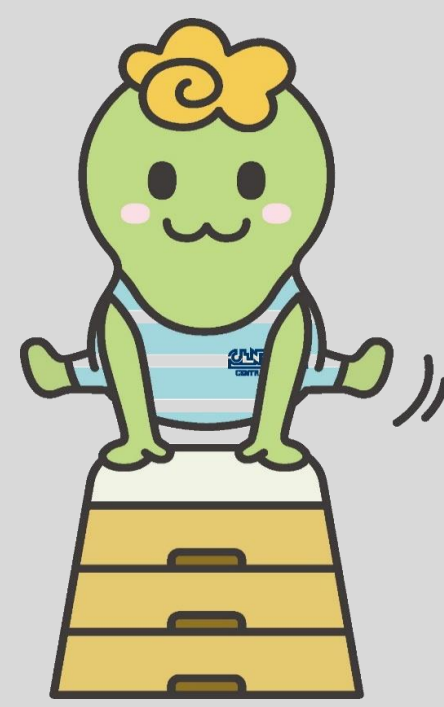
9:00 OPEN		
9:00		
9:30	9:20~9:50	骨盤体操 吉川
10:00		
10:30	10:05~10:45	オリジナルエアロ 吉川
11:00		
11:30	11:00~11:40	ダンスWAVE CSLive
12:00		
12:30	12:00~12:30	シニアフィットネス からだアクティブ CSLive
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		

- 営業時間は9:00~14:00です。
- シングル以外の区分の方は、時間外利用料1,650円をご利用いただけます。
- すべてのレッスンを【定員35名・予約制】で実施しております。レッスン開始30分前より、受付にて整理券を配布いたします。
- スケジュールはホームページでもご覧になれます。(トップページ下段 PDFにて掲載しています)

ネットでチェック



10:00 OPEN

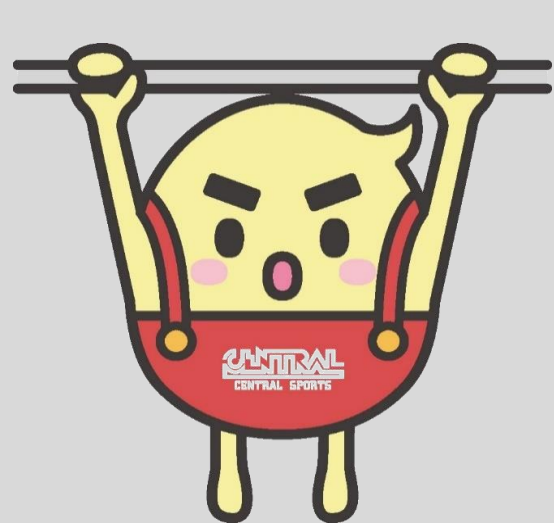
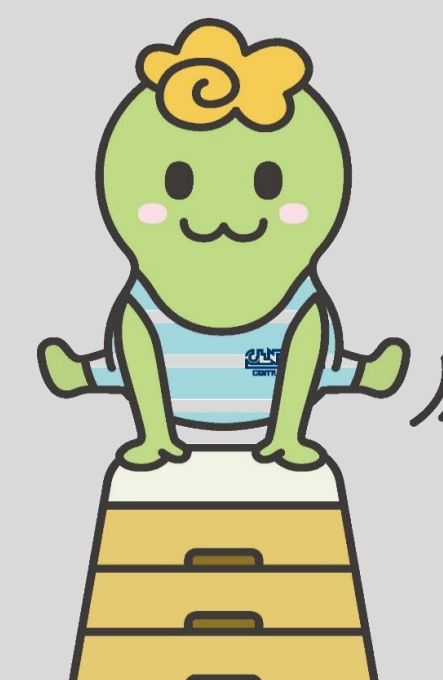
10:00			
10:30	10:30~11:10	シンプルエアロ	石川
11:00			
11:30	11:30~12:30	パワーサークル ピラティス	石川
12:00			
12:30			有料イベント
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	15:00~19:00	キッズ体育スクール	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

- 営業時間は10:00~19:00です。
- シングル以外の区分の方は、時間外利用料1,650円をご利用いただけます。
- すべてのレッスンを【定員35名・予約制】で実施しております。レッスン開始30分前より、受付にて整理券を配布いたします。
- スケジュールはホームページでもご覧になれます。(トップページ下段 PDFにて掲載しています)

ネットでチェック



10:00 OPEN

10:00			
10:30	10:15~10:45	シニアフィットネス からだアクティブ	CSLive
			REC
11:30	11:00~11:40	シンプルエアロ	CSLive
			REC
12:30	12:00~12:40	カラダデトックス	内田
13:30	13:00~13:40	ファイトアタックBEAT +キック100連発	原(貴)
		もはや祝日の定番! みんなで気合だあ~!	祝日限定
14:30	14:00~14:40	ヨガ	杉田
15:00	<div style="background-color: #cccccc; padding: 20px; text-align: center;"> <p>15:00~19:00 キッズ体育スクール</p>   </div>		
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			19:00 CLOSE

- 営業時間は10:00~19:00です。
- シングル以外の区分の方は、時間外利用料1,650円をご利用いただけます。
- すべてのレッスンを【定員35名・予約制】で実施しております。レッスン開始30分前より、受付にて整理券を配布いたします。
- スケジュールはホームページでもご覧になれます。(トップページ下段 PDFにて掲載しています)

ネットでチェック

