

4月29日(月)祝日営業レッスンスケジュール

9:00~19:00					
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	施設利用について
10:00					デイトム・ナイト・ミッドナイト 会員の方は、時間外利用料 2,200円にてご利用頂きます。
11:00	10:30~13:30 MASTER (有料)	10:30~11:10 バランスボール 石井 ゆかり	11:00~11:45 アクアサーキット 佐野 三恵子		定員制レッスン スタジオレッスンは定員制 となり、WEB予約が必要と なります。 レッスンによって人数が異な りますのでご確認ください。
		11:30~12:10 走る脂肪燃焼 エアロ(初級) 折原 悠子			
12:00	《DEMO TEAM》 本間店長 (越谷店) 田中瑞枝IR (越谷店) 有竹店長 (新三郷店) 大井田店長 (越谷LT店)	12:30~13:10 コンビネーション エアロ 小島 幸江	12:00~12:30 キックの鬼 物江 晴		レッスン 途中入場、途中退場はケガの 原因にもなりますのでご遠慮下 さい。
		13:30~14:00 CS LIVE やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:00~13:50 中上級水泳 西澤 瑛倫		
14:00				14:00~14:30 アクアサーキット 石井 ゆかり	スタジオレッスン ・11:30~12:10 走る脂肪燃焼エアロ(初級) 音楽に合わせて、シンプルな動作で有酸素 運動を行います。 たくさん汗をかきたい方大歓迎です! ・14:20~15:00 走る脂肪燃焼エアロ(中級) いくつかの動きを組み合わせ、早いリス ムで動きます。 エアロピクスに慣れてきた方、体力に自 信のある方大歓迎です!
15:00	14:20~15:00 走る脂肪燃焼 エアロ(中級) 緒方 久美子	14:20~15:00 CS LIVE ファイトアタックBEAT		ビート板を使って、 筋トレを行います	
16:00	15:20~16:00 コンビネーション ステップ 緒方 久美子	15:20~16:00 ピラティス 南部 多恵子			プールレッスン ・12:00~12:30 キックの鬼 30分間、バタ足をひたすら練習します。 バタ足を極め、キック力を高めていきま しょう! (クロールが25M以上完泳できる方対象)
	16:20~17:00 コンビネーション エアロ 南部 多恵子	16:20~17:00 CS LIVE ヨガ	17:00~20:30 選手コース (有料)		・14:00~14:30 アクアサーキット 水の中での有酸素運動+ビート板を使って 筋トレを行います。 初めての方も大歓迎です!
18:00					

18:45スポーツエリアCLOSE

5月3日(金)祝日営業レッスンスケジュール

9:00~19:00					
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	施設利用について
10:00			9:00~10:00キッズスイミング (1~2コースを使用致しませず)		デイタイム・ナイト・ミッドナイト 会員の方は、時間外利用料 2,200円にてご利用頂けま す。
11:00	10:40~12:00 JOINT ZUMBA (有料) 金子 有紀子IR & 北井 美紀IR	10:30~11:10 歩く脂肪燃焼 エアロ 石井 ゆかり			
12:00		11:30~12:10 バランスボール 田中 瑞枝	11:10~12:10 中級 スイムトレーニング 中村 和子		スタジオレッスンを 定員制としております。 レッスンによって異なります のでご確認ください。
13:00	12:40~13:20 コンビネーション ステップ 水谷 華	12:30~13:10 ピラティス (ストレッチポール) 斎藤 恵美子	12:20~13:20 目指せマスターズ (セントラルマスターズに向けて！) 中村 和子		レッスン
14:00	13:40~14:20 簡単エアロ 斎藤 恵美子	13:30~14:10 ポテイクエストレッチ 石井 ゆかり	14:00~15:00 キッズ スイミング (有料)	13:30~14:15 アクアピクス 田中 瑞枝	途中入場、途中退中は ケガの原因にもなります のでご遠慮下さい。
15:00	14:40~15:20 ポテイクコアバランス 高橋 由衣	14:30~15:10 ベリーダンス 江川 佳子			ご利用に際して
16:00	15:40~16:20 シェイプパンフ 高橋 由衣	15:20~16:00 ベリーダンス セッション(有料) 江川 佳子			体調の優れない場合や、 咳・発熱等の症状が見られ たときは、施設のご利用を 控えていただくなど、ご理 解とご協力をお願い申し上 げます。
17:00			17:00~20:30 選手コース (有料)		スタジオレッスン ・10:30~11:10 歩く脂肪燃焼エアロ 走る・ジャンプなどの激しい動作は せずゆっくりな動作で有酸素運動を 行います。初めての方も大歓迎で す！ ・12:30~13:10 全身調整ピラティス ストレッチポールを使用し、体幹部 を鍛えていきます。 腰痛予防や姿勢改善などの効果も 期待できます。 ・13:40~14:20 簡単エアロ 簡単な動作で、台の上り下りを行い ながら有酸素運動を行います。 初めての方も大歓迎です！
18:00	18:45スポーツエリアCLOSE				

5月4日(土)祝日営業レッスンスケジュール

		9:00~19:00			
		スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
10:00	10:20~11:00	ラテンファン 北井 美紀	9:20~11:10 キッズキッズダンス (有料)	9:00~12:00 キッズ スイミングプール (有料)	10:15~11:00 初中級水泳 物江 暁
11:00	11:20~12:00	ヨガ 山田 悦子			11:15~11:45 アクアワーク &ヨガ 佐野 三恵子
12:00	12:35~13:15	ZUMBA 山下 裕美子	11:30~12:30 つゆだくエアロ (有料) 斎藤 恵美子	11:55~12:25 アクアピクス 佐野 三恵子	12:35~13:20 ベビースイミング (有料)
13:00	13:35~14:15	コンビネーション ステップ 折原 悠子	12:50~13:20 X-CORE TRAINING 原 侑加	13:30~14:30 キッズ スイミング (有料)	
14:00	14:35~15:15	シェイプダンス 高橋 由衣	13:35~14:15 ファイトアタック BEAT 高橋 由衣	14:30~17:30 キッズスイミング (有料)	
15:00	15:35~16:15	オリジナルエアロ 入澤 高子	14:35~15:15 バランスボール 斎藤 恵美子		
16:00			15:35~16:15 ヨガ 奥里加子		
17:00				17:30~18:30 選手コース (有料)	
18:00					

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイトム・ナイト・ミッドナイト
会員の方は、時間外利用料
2,200円にてご利用頂けま
す。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となり
WEB予約が必要となります。
事前にご予約をお願い致します。
レッスンによって、定員が異なるま
すのでご確認下さい。

レッスン

途中入場、途中退出はケ
ガの原因にもなりますの
でご遠慮下さい。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、
咳・発熱等の症状が見られ
たときは、施設のご利用を
控えていただくなど、ご理
解とご協力をお願い申し上
げます。

5月5日(日)祝日営業レッスンスケジュール

9:00~19:00					
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	施設利用について
10:00	10:00~11:00 キッズダンス (有料)	10:00~11:00 キッズダンス (有料)	9:30~10:30 キッズスイミング (有料)		デイタイム・ナイト・ミッドナイト 会員の方は、時間外利用料 2,200円にてご利用頂けま す。
11:00	11:15~11:55 コンビネーション エアロ 中島 かほり	11:00~12:00 キッズダンス (有料)	10:30~11:30 キッズスイミング (有料)		
12:00	12:15~12:55 アウェークニング ヨガ 寺内 潤子	12:15~12:55 ラテンファン 中島 かほり	11:30~12:30 キッズスイミング (有料)	11:40~12:10 アクアピクス 佐野 三恵子	スタジオレッスンは定員制となり WEB予約が必要となります。 事前にご予約をお願い致します。 レッスンによって、定員が異なりま すのでご確認ください。
13:00	13:15~13:55 シェイプダンス 長尾 隆太郎	13:15~13:55 バランスボール 石井 ゆかり	13:00~13:50 中上級水泳 加藤 ますみ	12:20~12:50 スキンダイビング 加藤 ますみ	レッスン
14:00	14:10~14:50 シンプルエアロ 高橋 美羽				途中入場、途中退場はケ ガの原因にもなりますの でご遠慮下さい。
15:00	15:05~15:45 ファイトアタック PRO 本間 亮次	15:15~15:55 ボタケアストレッチ 高橋 美羽	15:10~16:00 スイムトレーニング50 長尾 隆太郎		ご利用に際して 体調の優れない場合や、 咳・発熱等の症状が見られ たときは、施設のご利用を 控えていただくなど、ご理 解とご協力をお願い申し上 げます。
16:00	16:15~16:55 コンビネーション ステップ 斎藤 恵美子	16:20~16:50 CS LIVE X-CORE TRAINING	16:00~18:00 ハッピー ファミリー アワー (有料)		スタジオレッスン 12:15~12:55 アウェークニングヨガ 有料セッションのアウェークニングの フローコア(ヨガパート部分)を体験 して頂けるクラスです。
17:00	17:15~17:55 パワーライド (HILL&HILL) 本間 亮次	17:25~18:05 CS LIVE ヨガ			
18:00					

18:45スポーツエリアCLOSE

5月6日(月)祝日営業レッスンスケジュール

9:00~19:00				
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
10:00	10:20~11:00 ヨガ 星 美由紀	10:20~11:00 リスムライド 伊藤 つばさ	10:00~10:45 ベビースイミング (有料)	
11:00			11:00~11:45 アクアサーキット 佐野 三恵子	
12:00	11:20~12:00 コンビネーション ステップ(初級) 石井 ゆかり	11:20~12:00 パワーライド 荒松 重	11:55~12:55 成人水泳 (有料) 物江 暁	11:50~12:20 フィンスイム 加藤 まずみ 12:25~12:55 初中級スイム トレーニング 加藤 まずみ
13:00	12:30~13:10 ファイトアタック BEAT 伊藤 つばさ	12:30~13:00 FIT Jam 秋山 史穂		
14:00	13:30~14:10 オリジナルエアロ 緒方 久美子	13:30~14:10 シェイプダンス 原 侑加	13:30~14:20 スイムトレーニング (中級~上級レッスンに 参加されている方対象) 秋山 史穂	
15:00	14:30~15:10 ピラティス 南部 多恵子	14:30~15:00 X-CORE TRAINING 原 侑加		
16:00	15:30~16:10 コンビネーション エアロLOW 南部 多恵子	15:30~16:10 ヨガ 奥 里加子	15:30~16:30 キッズ スイミング (有料)	
17:00		16:30~17:30 キッズダンス (有料)	16:30~18:30 キッズスイミング (有料)	
18:00	17:30~18:30 キッズダンス (有料)	17:30~18:30 キッズダンス (有料)		

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト
会員の方は、時間外利用料
2,200円にてご利用頂けます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となり
WEB予約が必要となります。
事前にご予約をお願い致します。

レッスンによって定員が異なります
のでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場はケ
ガの原因にもなりますの
でご遠慮下さい。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、
咳・発熱等の症状が見られ
たときは、施設のご利用を
控えていただくなど、ご理
解とご協力をお願い申し上
げます。