

2025/4/29(火) 特別営業日 レッスンスケジュール

	スタジオSouth	スタジオNorth	プール
9:00			
9:30	9:20-10:00 シンプルエアロ 近藤	CSLive	
10:00	【定員39名】	10:10-10:50	
10:30	10:15-10:55 健康体操 近藤	ヨガ 【REC】	
11:00	【定員55名】	CSLive	【定員20名】
11:30	11:10-11:50 ボディメイクトレーニング 宮辺	11:00-11:40 カラダデトックス 【LIVE】	11:30-12:00 アクアビクス 土屋
12:00	【定員39名】	12:00-12:40	
12:30	12:05-12:45 アクティブストレッチ 宮辺	美ユーティ BodyWave® 梶原	12:10-12:40 初級クロール 土屋
13:00	【定員55名】	CSLive	12:50-13:20 中級クロール 土屋
13:30	13:30-14:45 【有料】	13:00-13:40 シェイプパンプ 【REC】	
14:00	ZUMBAイベント	CSLive	14:15-15:15 【有料】
14:30	水本・本庄	14:00-14:40 ファイトアタックPRO 【REC】	成人水泳スクール
15:00		CSLive	(1~2コース使用)
15:30	15:30-16:30 【有料】	15:00-15:30 ACFリズムライド 【REC】	
16:00	はじめて体験教室 幼児体育	【定員10名】	
16:30	16:30-17:30 【有料】		
17:00	はじめて体験教室 児童体育		
17:30			
18:00			
18:30	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間は9:00~19:00、スポーツエリアの終了時間は18:45となります ・スタジオレッスンは予約制となっております。1週間前より、予約システムにてご予約ください。 ・安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。 ・デイトム・ナイトメンバーのコース区分は時間外利用料¥1,650-が必要となります。 		
19:00			

2025/5/3(土) 特別営業日 レッスンスケジュール

	スタジオSouth	スタジオNorth	プール
9:00			
9:30		CSLive	
10:00	10:00-10:40 アクティブストレッチ 宮辺 【定員55名】	10:00-10:40 ヨガ 【REC】 【定員20名】	
10:30		CSLive	
11:00	11:10-11:50 シェイプパンプ 櫻田・大滝 【定員39名】	11:00-11:40 Lati Lati 【REC】 【定員20名】	
11:30			11:30-12:30 【有料】 キッズはじめて体験教室 (1~2コース使用)
12:00			
12:30	12:20-13:00 ファイトアタックBEAT 櫻田 【定員39名】	12:20-13:00 ACFリズムライド 大滝 【定員10名】	12:30-13:30 【有料】 キッズはじめて体験教室 (1~2コース使用)
13:00		CSLive	
13:30	13:20-14:00 ステップサーキット 三好 【定員39名】	13:30-14:00 リズムCAMP 【REC】 【定員20名】	
14:00			
14:30	14:20-14:50 Animal Flow体験会 三好 【定員20名】	14:20-15:00 フィールピラティス 高橋 【定員20名】	
15:00			
15:30	15:30-16:30 【有料】 はじめて体験教室 幼児体育		
16:00			
16:30	16:30-17:30 【有料】 はじめて体験教室 児童体育		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間は9:00~19:00、スポーツエリアの終了時間は18:45となります ・スタジオレッスンは予約制となっております。1週間前より、予約システムにてご予約ください。 ・安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。 ・デイトム・ナイトメンバーのコース区分は時間外利用料¥1,650もしくはフィットネスナビポイント50Pが必要となります。 		
19:00			

2025/5/16(火) 特別営業日 レッスンスケジュール

	スタジオSouth	スタジオNorth	プール
9:00			
9:30	9:20-10:00 シンプルエアロ 近藤	CSLive	
10:00	【定員39名】		10:00-10:40 ピラティス 【REC】
10:30	10:15-10:55 健康体操 近藤	【定員20名】	
11:00	【定員55名】	11:00-11:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 宮田・遠藤	
11:30	11:10-11:50 ボディメイクトレーニング 宮田	【定員9名】	11:30-12:00 アクアピクス 土屋
12:00	【定員39名】	12:10-12:50 ファイトアタックBEAT 宮田	12:10-12:40 初級背泳ぎ 土屋
12:30	12:30-13:30 【有料】 Animal Flow 三好	【定員20名】	12:50-13:20 中級背泳ぎ 土屋
13:00		13:10-13:40 シェイブパンプPOWER 小西	
13:30		【定員20名】	13:30-14:00 スイムトレーニング 宮田
14:00	14:00-14:40 ZUMBA 水本	14:00-14:30 Fit Fun 伊藤	14:15-15:15 【有料】 成人水泳スクール
14:30	【定員39名】	【定員20名】	(1~2コース使用)
15:00			
15:30	15:30-16:30 【有料】 キッズ体育 スクール(幼児)		15:30-16:30 【有料】 キッズスイミング スクール(幼児)
16:00			(2~3コース使用)
16:30	16:30-17:30 【有料】 キッズ体育 スクール(児童)		16:30-17:30 【有料】 キッズスイミング スクール(児童)
17:00			(3~4コース使用)
17:30	16:30-17:30 【有料】 キッズ体育 スクール(児童)		17:30-18:30 【有料】 キッズスイミング スクール(児童)
18:00			(4~5コース使用)
18:30	<ul style="list-style-type: none"> ・営業時間は9:00~19:00、スポーツエリアの終了時間は18:45となります ・スタジオレッスンは予約制となっております。1週間前より、予約システムにてご予約ください。 ・安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。 ・デイトム・ナイトメンバーのコース区分は時間外利用料¥1,650もしくはフィットネスナビポイント50Pが必要となります。 		
19:00			