

2025年 5月3日(土)~5月5日(月) GWウィーク レッスンプログラム



5/3(土) 祝日			5/4(日)			5/5(月) 祝		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00~10:40 コンビネーション エアロ40 大内	【有料】 スタジオヨガピス	9:00~10:30 キッズ スイミング スクール 体験教室	10:45~11:25 CS LIVE REC パワーヨガ 40	【有料】 スタジオヨガピス	9:30~11:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース 私用致します	10:00~10:40 ZUMBA 40 高館	【有料】 スタジオヨガピス	10:00~10:30 アクアワーク& ジョグ 30 城和
11:00~11:40 ヨガ40 MIYUKI	【有料】 スタジオヨガピス	ウォーキングプール を使用 致します	11:45~12:25 ステップ サーキット40 加藤	【有料】 スタジオヨガピス	急速GWに登場！ します。 筋トレ&有酸素 運動の定番	11:00~11:40 CS LIVE REC ヨガ 40	【有料】 スタジオヨガピス	10:50~11:30 ベビースイミング スクール ウォーキングプール
11:55~12:35 ファイトアタック BEAT 40 小林	GWスペシャル セントラル オリジナルレッスン 2本立て チャレンジ！ ストレス解消！ みんなで	12:20~12:50 アクアダンス 30 松本	12:45~13:25 シェイプパンプ40 加藤	GWスペシャル 日曜日の泳法 レッスン開催 お楽しみに！		12:20~12:50 パタフライ 30 小林	12:00~12:30 からだ デトックス30 鈴木	突撃！ ジムスモ10分 腹筋・足トレ ストレッチなどなど
12:50~13:30 シェイプ パンプ 40 小林		13:45~14:15 CSLIVE REC30 SHISEI スマホ首	突撃！ ジムスモ10分 腹筋・足トレ ストレッチなどなど		13:45~14:25 CS LIVE REC Lati Lati 40	GWスペシャル マッスルリリース バーを使用しての クラスです。	14:00~14:40 シンプル ステップ40 大内	
14:15~16:30 キッズ 体育スクール 体験教室	GWスペシャル 突撃で開催！ ジムエリアで 行います。 お楽しみに！	15:30~16:30 キッズ スイミング スクール 体験教室		14:45~15:25 カラダ デトックス40 小松田	15:40~16:10 リンパフロー30 田崎		大好評！！ 8枠限定 (10分) 『もみほぐしストレッチ』無料体験会 お1人様1回限り 事前予約制 トレーナー鈴木 5/5(月)ジムエリアにて 開催時間13:30~15:30 ①13:30分~②13:45分~③14:00分~④14:15分~	30分で500m を目指し 泳ぎます 皆、プールに 集まれ！！
5/3(土)・5/4(日)・5/5(月) 祝日営業 9:00~19:00 (スポーツエリアご利用可能時間 18:45) ※5/6(火)フィットネス休館日 ※4/30(水)~5/3(土)通常キッズスクール 休日	5/3(土)・5/4(日)・5/5(月) 祝日営業 9:00~19:00 (スポーツエリアご利用可能時間 18:45) ※5/6(火)フィットネス休館日 ※4/30(水)~5/3(土)通常キッズスクール 休日	15:15~18:45 キッズ 体育スクール	15:45~16:15 リズムライド30 小林	15:15~18:45 キッズ 体育スクール	17:15~16:30 キッズ ダンススクール	15:15~18:45 キッズ 最大4コース 私用致します		

