

5月3日（土）祝日

【営業時間】 09:00～19:00

	スタジオ	ジムエリア	プール	
09:00			9:00～11:00	09:00
09:30	9:20～10:00 パワーヨガ 【CSLive・REC】		プール開放 ※キッズスクール生対象	09:30
10:00				10:00
10:30	10:20～11:00 シェイプパンプ 【CSLive・REC】			10:30
11:00				11:00
11:30	11:30～12:30		11:30～13:00	11:30
12:00	キッズ体育スクール		フィンフリーコース ※1コース制限	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30			14:20～14:50 アクアウォーク&ジョグ【渡邊あ】	14:30
15:00	15:00～15:40 ファイトアタックPRO 【CSLive・REC】		15:00～15:30 長距離スイム【渡邊あ】	15:00
15:30				15:30
16:00	16:00～16:40 フィールピラティス 【渡邊あ】		16:00～18:00	16:00
16:30			フィンフリーコース ※1コース制限	16:30
17:00	17:00～17:40 Lati Lati 【CSLive・REC】			
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45 運動施設利用終了			19:00

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大2コース使用予定です。
 上記スケジュールは、急遽変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。

5月5日（月）祝日

【営業時間】 09：00～19：00

	スタジオ	ジムエリア	プール	
09:00				09:00
09:30				09:30
10:00	10:00～10:40			10:00
10:30	フィールヨガ【渡邊あ】			10:30
11:00			10:40～11:40	11:00
11:30	13:00～13:40 ファイトアタックビート 【安達】		ベビースイミングスクール ※2コース使用	11:30
12:00	12:00～12:40		12:00～12:30	12:00
12:30	無料シェイプパンプコラボ 【安達×根本】		バタフライ【廣尾】	12:30
13:00	13:00～13:30 X-CORE DANCEING 【安達】		12:40～13:10 長距離スイム【廣尾】	13:00
13:30			13:20～14:00	13:30
14:00	13:50～14:30 スムーズ&ヒーリング 【CSLive・REC】		フィンフリーコース ※1コース使用	14:00
14:30				14:30
15:00	15:00～18:30		15:00～18:30	15:00
15:30	キッズ体育スクール		キッズスイミングスクール ※4コース使用	15:30
16:00		16:00		
16:30		16:30		
17:00		17:00		
17:30		17:30		
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45 運動施設利用終了			19:00

スポーツ施設のご利用は18：45までとなります。
 スイムレッスンでは最大2コース使用予定です。
 上記スケジュールは、急遽変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。

5月6日(火) 祝日

【営業時間】 09:00~19:00

	スタジオ	ジムエリア	プール	
09:00				09:00
09:30				09:30
10:00	10:00~10:40			10:00
10:30	骨盤エクササイズ【赤津】			10:30
11:00	11:00~13:10			11:00
11:30	GW特別有料 ダンスイベント Quatoro Ballerini ※詳細は館内掲示を ご覧ください。		11:30~12:00	11:30
12:00			水泳入門【廣尾】	12:00
12:30			12:10~12:40	12:30
13:00			平泳ぎ【渡邊あ】	13:00
13:30			12:40~14:00	13:30
14:00	13:30~14:10		フィンフリーコース ※1コース使用	14:00
14:30	ヨガ【矢野】			14:30
15:00	15:00~18:30		15:00~18:30	15:00
15:30	キッズ体育スクール		キッズスイミングスクール ※4コース使用	15:30
16:00		16:00		
16:30		16:30		
17:00		17:00		
17:30		17:30		
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45 運動施設利用終了			19:00

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大2コース使用予定です。
 上記スケジュールは、急遽変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。