

4月29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	9:30~10:10 ヨガ【亀山】	<p>音楽と効果音が織り成す 新感覚のインターバルトレーニングです。 他のグループエクササイズとは異なり、 音に合わせて強度変換をしていく特徴が あり、自重を効果的に使いながら全身を 鍛えます。</p>		09:30	
10:00				10:00	
10:30	10:30~11:10 STRONG Nation™ 【亀山】			10:30	
11:00				11:00	
11:30			11:20~11:50 初級クロール【廣尾】	11:30	
12:00	11:40~12:20 AIR CYCLE Fitness 無料ジョイントレッスン 【安達×亀山】	<p>20台へ増台記念の 無料コラボイベント！ 普段体感できない イベントの高揚感と 達成感を40分で 体感しよう！！ ※定員：19名</p>	12:00~12:40	12:00	
12:30			目指せマスターズ【廣尾】	12:30	
13:00	12:50~13:50 【有料イベント】 ALL OUT Sodegaura!! ※別紙館内掲示を参照ください。			12:50~13:30 アクアピクス【亀山】	13:00
13:30					13:30
14:00				14:00	
14:30	14:20~15:00 スムーズ&ヒーリング 【CSLive】			14:30	
15:00				15:00	
15:30	15:30~17:30			15:30	
16:00	<p>【キッズスクール会員向け】 Kid's CAMP -Foot Ball編-</p>			16:00	
16:30			16:30~18:30	16:30	
17:00			<p>【キッズスクール会員向け】 水泳強化練習会</p>	17:00	
17:30		17:30			
18:00				18:00	
18:30				18:30	
19:00				19:00	

スポーツ施設のご利用は18:45まで。19:00閉館となります。