

2025年4月29日(火・祝)昭和の日 祝日営業プログラム

クラブ開館時間 - - - 9:00
 スポーツエリア終了時間 - - - 18:45
 クラブ閉館時間 - - - 19:00

	スタジオ1	スタジオ2	大プール(7コース)	小プール(4コース)
9:00	モーニング・デイトタイム・ビジネスナイト会員の皆さまは時間外利用料金(1,650円)でご利用いただけます。			
30				
10:00	9:50-10:30(40) ヨガ 荒巻	9:50-10:30(40) スムーズ&ヒーリング CSLive REC	9:00-11:15 キッズスイミング 短期教室 (2コース使用)	
30				
11:00	10:50-11:30(40) シェイプバンプ 村上	11:00-11:40(40) カラダデトックス CSLive		
30				
12:00	11:50-12:30(40) シンプルエアロ+ 簡単筋トレ 牧野	11:55-12:15(20) かんたんストレッチ CSLive REC	12:10-12:40(30) フィンフリーコース (2コース)	12:15-13:00(45) アクアサーキット 真如
30				
13:00	12:45-13:25(40) 健康太極拳 宇野	12:50-13:30(40) ファンクショナル トレーニング 牧野	12:45-13:15(30) フィンスイム 中島	
30				
14:00	13:40-14:20(40) ファイトアタックPRO 真如	14:00-14:40(40) パワーライド 村上		
30				
15:00				
30				
16:00				
30		ストレッチエリア開放		
17:00				
30	15:30-18:30 教室イベント実施			
18:00			17:30- 選手・育成コース使用 (3コース)	
30				
19:00	【予約制について】 1週間前9:00よりWEBレッスン予約が可能となります。			
30				
20:00				

2025年5月3日(土・祝)憲法記念日 祝日営業プログラム

クラブ開館時間 - - - 9:00
 スポーツエリア終了時間 - - - 18:45
 クラブ閉館時間 - - - 19:00

	スタジオ1	スタジオ2	大プール(7コース)	小プール(4コース)
9:00	モーニング・デイトタイム・ビジネスナイト会員の皆さまは時間外利用料金(1,650円)でご利用いただけます。			
30			9:00-11:15 キッズ体験教室 (2コース使用)	9:00-10:30(90) 選手・育成 (3コース使用)
10:00		10:00-12:00(120) キッズスタジオ開放		
30	10:20-11:00(40) オリジナルステップ 江村			
11:00				
30	11:20-12:00(40) オリジナルエアロ 江村			
12:00			11:40-14:10(150) プライベートスイム (2コース使用)	
30	12:20-13:00(40) シェイプパンプ 松井			12:30-13:00(30) フィンフリーコース (2コース)
13:00				12:30-13:15 アクアビクス 池田
30	13:20-14:00(40) ZUMBA 田中	13:30-14:10(40) パワーライド 我妻		
14:00				
30	14:20-15:00(40) ヨガ 大倉	14:30-15:10(40) ファイトアタックBEAT 宮川		
15:00				
30	15:30-16:10(40) シェイプパンプ 我妻	15:25-16:05(40) CSLive スムース&ヒーリング		
16:00				
30	16:30-18:00 キッズイベント	ストレッチエリア開放	17:00-20:00 選手育成コース (全コース使用)	
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	【予約制について】 1週間前9:00よりWEBレッスン予約が可能となります。			
20:00				

2025年5月4日(日・祝)みどりの日 祝日営業プログラム

クラブ開館時間 - - - 9:00
 スポーツエリア終了時間 - - - 18:45
 クラブ閉館時間 - - - 19:00

	スタジオ1	スタジオ2	大プール(7コース)	小プール(4コース)
9:00	モーニング・デイタイム・ビジネスナイト会員の皆さまは時間外利用料金(1,650円)でご利用いただけます。			
30	8:30-9:30(60) キッズ体育		9:00-10:00 キッズスイミング スクール (全コース使用)	9:00-10:00 キッズスイミング スクール (全コース使用)
10:00				
30	10:00-10:40(40) ZUNBA 米倉	10:00-10:30(30) モビリティストレッチ 村上	10:00-11:00 キッズスイミング スクール (4コース使用)	10:00-11:00 キッズスイミング スクール (1コース使用)
11:00				
30	10:50-11:30(40) ファンクショナルトレーニング 米倉	11:00-11:40 Lati Lati CSLive REC	11:00-12:00 キッズスイミング スクール (4コース使用)	
12:00	11:40-12:20(40) エアロサーキット 清水			
30		12:25-13:05(40) GWSベシヤル エアサイクルフィットネス第1部 新井&我妻	12:00-13:00 キッズスイミング スクール (3コース使用)	12:30-13:00(30) プライベートスイム (1コース)
13:00				
30	13:15-13:55(40) オリジナルステップ 木下	13:20-14:20(60) CWSベシヤル エアサイクルフィットネス 第2部 松井&村上		
14:00			14:00-14:30(30) 初級水泳 我妻	
30	14:10-14:50(40) オリジナルエアロ 木下		14:30~15:15(45) 中級水泳 我妻	
15:00		14:50-15:30 ファイトアタックPRO CSLive REC		15:00-16:00(60) プライベートスイム (1コース)
30	15:05-15:45(40) GWSベシヤル シェイプパンプ 村上			
16:00	16:00-16:40(40) ヨガ 荒巻	16:00-16:40(40) ファイトアタックBEAT 松井	16:00-17:00 スイムトレーニング 大場	15:45-16:30(45) アクアビクス 田賀
30				
17:00	17:00-17:40(40) エアロサーキット 田賀	17:20-18:00(40) シェイプパンプパワー CSLive REC	17:00-17:30 パドルフリーコース	
30				
18:00				
30				
19:00	【予約制について】 1週間前9:00よりWEBレッスン予約が可能となります。			
30				
20:00				

2025年5月6日(火・祝)振替休日 祝日営業プログラム

ク ラ ブ開館時間 - - - 9 : 00
 スポーツエリア終了時間 - - - 18 : 45
 ク ラ ブ閉館時間 - - - 19 : 00

	スタジオ1	スタジオ2	大プール(7コース)	小プール(4コース)
9:00	モーニング・デイトタイム・ビジネスナイト会員の皆さまは時間外利用料金(1,650円)でご利用いただけます。			
30			9:00-10:00 キッズスイミング 短期教室 (2コース使用)	9:00-10:00 キッズイベント (全コース使用)
10:00		9:50-10:30(40) スムーズ&ヒーリング CSLive REC		
30	10:20-11:00(40) ファイトアタックBEAT 根津		10:30-11:10(40) ベビースイミング スクール	
11:00		11:00-11:40(40) カラダデトックス CSLive		10:50-11:35(45) キッズスイミング スクール (2コース使用)
30	11:20-12:00(40) シェイプバンプ 根津		11:20-12:00(40) ベビースイミング スクール	
12:00		11:50-12:30(40) シンプルエアロ 土屋	12:10-12:40(30) フィンフリーコース (2コース)	12:15-13:00(45) アクアビクス 池田
30	12:30-13:10(40) ZUMBA 米倉	12:50-13:30(40) ファンクショナル トレーニング 牧野	12:45-13:15(30) フィンスイム 中島	
13:00				
30	13:30-14:10(40) ヨガ 米倉	14:00-14:40(40) パワーライド 村上		
14:00				
30				
15:00				
30		15:30-16:30 キッズダンス スクール	15:30~16:30 キッズ スイミング スクール (4コース使用)	
16:00				
30		16:30-17:30 キッズ体育 スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール (7コース使用)	
17:00	15:30-18:30 キッズ体育 スクール	17:30-18:30 キッズダンス スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール (7コース使用)	
30				
18:00			18:30~19:30 選手・上級スクール(7コース使用)	
19:00				
30	【予約制について】 1週間前9:00よりWEBレッスン予約が可能となります。			
20:00				