

10/14（月）スポーツの日プログラムスケジュール

祝日営業時間 9:00~19:00

	ジム	スタジオ		プール		インフォメーション
		スタジオ1 定員55名	スタジオ2 定員20名			
9:00				キッズ スイミング スクール	9:00	各種有料イベントは 別紙館内POPを ご確認ください。
9:30				9:30	9:30	
10:00		10:00 はじめてファイティング 中川	10:00 CSLive リズムCAMP	キッズ スイミング スクール	10:00	10:00~10:30 はじめてファイティング 「ファイティング（オリジナル）」の初心者向けクラス。 格闘動作のパンチ、キック、 ガードをわかりやすく指導しま す。初めての方でもお気軽にご 参加ください。
10:30					10:30	
11:00		11:00 ファイティング40(オリジナル) 中川	11:00 CSLive ダンスWAVE	11:00 アクアピクス30 鈴木	11:00	
11:30					11:30	
12:00		12:00 シンプルエアロ40 鈴木	12:00 CSLive シェイブパンブ		12:00	
12:30					12:30	
13:00		13:00 コンビネーションエアロ40 鈴木	13:00 CSLive ピラティス		13:00	
13:30					13:30	
14:00		14:15 逆上がり教室 小川	14:00 ヨガ40 佐野		14:00	
14:30					14:30	
15:00					15:00	
15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	
16:00		キッズ 体育 スクール	キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール	16:00	
16:30		16:30	16:30	16:30	16:30	
17:00		キッズ 体育 スクール	キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール	17:00	
17:30		17:30		17:30	17:30	
18:00		キッズ 体育 スクール		キッズ スイミング スクール	18:00	
18:30					18:30	

運動エリアは18:45までご利用いただけます。

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮下さい。
- テイクタイムAの14時以降、テイクタイムB、ナイト、ビジネスナイト会員の方は1,100円（時間外利用料）でご利用いただけます。