

4月29日 (月祝) 昭和の日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~19:00

	スタジオ		プール		
	A	B	25M	18M	
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	9:45 (40分) シンプルエアロ Low 阿部(采) 【定員42名】	REC	キッズ プール開放 (有料)		10:00
10:30		10:10 (30分) からだアクティブ CSLIVE 【定員20名】			10:30
11:00				10:30 (45分) アクア45 高橋	11:00
11:30	11:10 (40分) ヨガ 井上 【定員42名】				11:30
12:00		11:35 (40分) ストリートダンス 岩田 【定員20名】			12:00
12:30	スペシャルイベント!				12:30
13:00	12:45 (50分) シェイブパンプ 横川・推名・中川 【定員30名】			12:30 (45分) アクア45(リング) 田中(智)	13:00
13:30		13:10 (40分) フィールピラティス 大池 【定員20名】			13:30
14:00	14:00 (50分) ファイトアタックBEAT 横川・推名・中川 【定員42名】				14:00
14:30				14:15 (30分) クロール 塩原	14:30
15:00		14:55 (40分) バレエエクササイズ 宇佐美 【定員18名】		2コース オープン	15:00
15:30	15:30 (40分) STRONG Nation(TM) 白石 【定員42名】		短期水泳教室		15:30
16:00		REC			16:00 (45分) アクアサーキット45 韓
16:30		16:05 (30分) LEG CSLIVE 【定員20名】			16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	施設利用 18:45まで				19:00

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、オンラインにて事前のご予約となります。
- 3、旧デイトタイム会員(火~土利用の方)・デイトタイム(月~金)・ナイト会員の方は3,300円(時間外利用料)でご利用いただけます。