

GWプログラムスケジュール

5/3(金)
憲法記念日

5/4(土)
みどりの日

5/5(日)
こどもの日

5/6(月)
振替休日

営業時間 9:00~19:00

	Aスタジオ		Bスタジオ		プール			Aスタジオ		Bスタジオ		プール			Aスタジオ		Bスタジオ		プール			Aスタジオ		Bスタジオ		プール		
	25M	18M	25M	18M	25M	18M		25M	18M	25M	18M	25M	18M		25M	18M	25M	18M	25M	18M		25M	18M	25M	18M	25M	18M	
9:00																												
9:30			REC CSLive 9:45(30分) X-CORE TRAINING 【定員20名】		短期教室																							
10:00																												
10:30	10:30(40分) シンプルエアロ LOW 阿部(采) 【定員42名】																											
11:00			LIVE 11:00(40分) ダンスWAVE CSLive 【定員20名】																									
11:30																												
12:00	11:50(40分) フィール ピラティス 田中(智) 【定員42名】																											
12:30																												
13:00	13:00(40分) カラダ チェックス 石田 【定員42名】																											
13:30			LIVE 13:30(40分) ファイトアタック BEAT CSLive 【定員20名】																									
14:00																												
14:30	14:15(40分) 太極拳 堀江 【定員42名】																											
15:00			REC 15:00(30分) 脂肪燃焼ダンス CSLive 【定員20名】																									
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												

19:00 閉館 ※トレーニングエリア18:45まで

- ①旧デイトタイム会員(火~土利用の方)
 - ②デイトタイム会員(月~金利用の方)
 - ③ナイト会員の方
- 時間外利用料(3300円)でご利用頂けます。

- ①各プログラムは予告なしに、代行インストラクターに変更となる場合がございます。
- 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都合によりレッスン時間が短縮される場合があります。予めご了承ください。