

# 9/15(月)祝日プログラム

|                          | Aスタジオ                         | Bスタジオ                                                   | プール                               |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                          |                               | 9:00 OPEN                                               |                                   |
| 9:30                     |                               |                                                         |                                   |
| 10:00                    | 10:00-10:40(40)<br>シンプルエアロ    | 9:40-10:20(40)<br>Lati Lati<br>＜CSLive REC＞             |                                   |
| 10:30                    | ＜ 増澤 ＞                        |                                                         |                                   |
| 11:00                    | 11:00-11:40(40)<br>ヨガ         | 11:00-11:40(40)<br>コンビネーションステップ                         | 10:40-11:10(30)<br>アクアウォーク&トレーニング |
| 11:30                    | ＜ 金子 ＞                        | ＜ 齊藤 ＞                                                  | ＜ 竹内 ＞                            |
| 12:00                    | 12:00-12:40(40)<br>ピラティス      | 12:00-12:40(40)<br>リズム&パワーライド 2nd                       |                                   |
| 12:30                    | ＜ 齊藤 ＞                        | ＜ 杉田 & 佐藤 ＞                                             |                                   |
| 13:00                    | 13:00-13:40(40)<br>ボディケアストレッチ | 13:00-13:40(40)<br>ファイトアタックPRO                          | 12:30-13:00(30)<br>中級泳法           |
| 13:30                    | ＜金子(礼)＞                       | ＜ 杉田 ＞                                                  | ＜ 植木 ＞                            |
| 14:00                    | 14:00-14:40(40)<br>ジャズダンス     | 14:00-14:40(40)<br>コンビネーションエアロ                          | 13:10-13:40(30)<br>スイムトレーニング      |
| 14:30                    | ＜金子(礼)＞                       | ＜松本＞                                                    | ＜ 植木 ＞                            |
| 15:00                    |                               | 15:00-16:30(90)<br>【有料】<br>オリジナル<br>JAZZスクール<br>＜金子(礼)＞ |                                   |
| 15:30                    | 15:30-16:30                   |                                                         | 15:30-16:30                       |
| 16:00                    | キッズ体育スクール<br>(幼児)             |                                                         | キッズスイミングスクール<br>(幼児)              |
| 16:30                    | 16:30-17:30                   |                                                         | 16:30-17:30                       |
| 17:00                    | キッズ体育スクール<br>(児童)             | 16:50-17:30(40)<br>カラダデトックス<br>＜CSLive REC＞             | キッズスイミングスクール<br>(児童)              |
| 17:30                    | 17:30-18:30                   |                                                         | 17:30-18:30                       |
| 18:00                    | キッズ体育スクール<br>(児童)             |                                                         | キッズスイミングスクール<br>(児童)              |
| 18:30                    |                               |                                                         |                                   |
| 19:00                    |                               |                                                         |                                   |
| 18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE |                               |                                                         |                                   |

～レッスンプログラム参加にあたり～

- スタジオプログラムは全てオンラインでご予約の上、ご参加ください。  
ご予約が無い場合はご参加いただけません。予め、ご了承ください。
- レッソンの途中入退場は安全確保の為、ご遠慮ください。
- チェックインは開始30分前から行えます。キャンセルは開始15分前までとなります。
- スタジオ内はご予約いただいた番号を目安に、お近くの方に配慮しながらご参加ください。