

4月29日（火・祝） レッスンスケジュール

スタジオレッスンは全て
WEB予約制です。
WEBよりご予約の上、
ご参加ください。
*【有料セッション】は除く

Aスタジオ		Bスタジオ	P.O.O.L
9:00			9:00
9:30	時間変更 9:30~10:10 ルーシーダットン 勝山 【定員40名】	9:10~10:10 卓球開放	9:15~9:45 アクアウォーク 田川
10:00			
10:30	時間変更 10:20~11:00 ファンクショナルコンディショニング 植田 【定員40名】	10:30~11:00 ボディメイクサーキット 新妻 【定員14名】	10:00~11:25 【有料プール開放】 3コースを使用させて いただきます
11:00			
11:30	【要予約】有料イベント 11:15~12:15 ENJOY AERO! 植田 & 新妻 【定員40名】	11:25~12:25 【有料セッション】 オリジナルDANCE! 荒竹	11:30~12:20 スイムトレーニング 涌井
12:00			
12:30			
13:00	12:35~13:15 ZUMBA 荒竹 【定員40名】	CS REC! 12:45~13:25 シェイプパンプ CSLive 【定員10名】	12:30~13:00 プライベートレッスン 【有料】
13:30			13:10~13:50 フィンスイミング 大浦
14:00	13:40~14:20 ファイトアタックBEAT 出口 【定員40名】		
14:30			14:15~14:45 プライベートレッスン 【有料】
15:00			
	15:00~19:00 キッズ体育スクール	15:00~17:00 キッズダンススクール	15:00~20:00 キッズスイミング スクール
18:00		17:00~19:00 チアダンススクール	15:00~16:00 18:00~20:00 の間は1~3コースが ご自由にご利用頂けます
19:00			
19:30	19:10~19:50 ヨガ 若尾 【定員40名】	CS REC! 19:10~19:50 シンプルエアロ CSLive 【定員14名】	
20:00			
20:30	20:00~20:30 X-CORE TRAINING 出口 【定員40名】		20:20からの スイムトレーニングは 休講となります。
21:00		21:00 閉館	

5月3日（土・祝） レッスンスケジュール

スタジオレッスンは全て
WEB予約制です。
WEBよりご予約の上、
ご参加ください。
*【有料セッション】は除く

Aスタジオ		Bスタジオ	POOL
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	GW 特別レッスン 10:20～11:00 エアロサーキット 岡川 【定員40名】	10:20～11:00 スムーズ&ヒーリング CS-Live 【定員14名】	9:00～11:15 キッズスイミングスクール 9:00～10:00は1～3コース 10:00～11:15は1～5コース をご利用いただけます
11:00			11:00
11:30	11:15～11:55 ファイトアタックBEAT 大浦 【定員40名】	11:15～12:15【有料セッション】 コンディショニング& ステップサーキット 岡川	11:30
12:00			12:00
12:30	12:10～12:50 ワークアウトヨガ 塩原 【定員40名】		12:15～12:45 アクアダンス 出口
13:00		12:45～13:45【有料セッション】 コンビネーションエアロ 吉田	12:55～13:25 初級水泳 後藤
13:30			13:30
14:00		14:00～14:40 健康太極拳 CS-Live 【定員14名】	14:00
14:30			14:30
15:00	15:00～17:00 キッズ体育スクール		15:00
			14:30～17:00 キッズスイミングスクール 15:00～17:00までの間は ご利用いただけません
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30		18:15～18:45 パワーパンプ CS-Live 【定員10名】	18:20～19:20 スイムトレーニング 後藤
19:00			19:00
19:30			19:30
20:30			20:30
21:00 CLOSE			

5月5日（月・祝） レッスンスケジュール

スタジオレッスンは全て
WEB予約制です。
WEBよりご予約の上、
ご参加ください。
*【有料セッション】は除く

Aスタジオ		Bスタジオ	POOL
9:00			9:00
9:30	9:30~10:00 スムーズ&ヒーリング 田川 【定員23名】	9:30~10:00 からだアクティブ CS-Live 【定員14名】	
10:00			GW 特別 45分レッスン
10:30	10:20~10:50 STEP JAM 浦井 【定員30名】	10:20~10:40 心臓アンチエイジング CSLive 【定員14名】	10:15~11:00 アクアビクス さくら
11:00	GW 特別レッスン		
11:30	11:10~11:50 骨格調整ヨガ 丸山 【定員40名】		11:15~11:45 水泳入門 太田
12:00	GW 特別レッスン		11:55~12:25 中級水泳 太田
12:30	12:15~12:55 昭和musicジャズ 高村 【定員40名】		
13:00			
13:30	13:15~13:55 ファンクショナルコンディショニング 後藤 【定員40名】	13:10~13:50 ヨガ CS-Live 【定員14名】	
14:00		14:10~14:50 ボディコアバランス 出口 【定員14名】	
14:30			
15:00		15:00~15:30 元気会 安田 【定員14名】	
	15:00~18:00 キッズ体育スクール		15:00~20:00 キッズスイミング スクール
		16:00~19:00 キッズダンススクール	15:00~16:00 18:00~20:00 の間は3コース ご利用頂けます
18:00			
18:30			
19:00	19:10~19:50 カラダデトックス 塩原 【定員40名】	19:10~19:50 シェイプバンプ CS-Live 【定員10名】	
19:30			
20:00	30分レッスン 20:00~20:30 ファイトアタックBEAT30 出口 【定員40名】		20分レッスン 20:10~20:30 アクアウォーク20 星野
20:30			
21:00		21:00 CLOSE	

5月6日（火・祝） レッスンスケジュール

スタジオレッスンは全て
WEB予約制です。
WEBよりご予約の上、
ご参加ください。
*【有料セッション】は除く

Aスタジオ		Bスタジオ	POOL
9:00			9:00
9:30	GW 特別レッスン 9:30～10:10 シンプルエアロ 昭和100年J-POPスペシャル 新妻 【定員40名】	9:10～10:10 卓球開放	9:15～9:45 アクアウォーク 田川
10:00			
10:30			
10:30	10:30～11:10 ルーシーダットン 勝山 【定員40名】	10:30～11:00 ボディメイクサーキット 新妻 【定員16名】	GW 特別レッスン 10:45～11:15 アクアヨガHOT 涌井
11:00			
11:30			
11:30	11:30～12:10 ファンクショナルコンディショニング 植田 【定員40名】	11:30～12:10 健康太極拳 CSLive 【定員14名】	11:30～12:20 スイムトレーニング 涌井
12:00			
12:30			
12:30	12:35～13:15 ZUMBA 荒竹 【定員40名】	12:45～13:25 シェイプバンプ CSLive 【定員10名】	12:30～13:00 プライベートレッスン 【有料】
13:00			
13:30			13:10～13:50 フィンスイミング 山石
13:30	13:40～14:20 ファイトアタックBEAT 出口 【定員40名】		
14:00			14:15～14:45 プライベートレッスン 【有料】
14:30			
15:00	15:00～19:00 キッズ体育スクール	15:00～17:00 キッズダンススクール	15:00～20:00 キッズスイミング スクール
		17:00～19:00 チアダンススクール	15:00～16:00 18:00～20:00 の間は1～3コースが ご自由にご利用頂けます
18:00			
19:00			
19:30	19:10～19:50 ヨガ 若尾 【定員40名】	19:10～19:50 シンプルエアロ CSLive 【定員14名】	
20:00			
20:30	20:00～20:30 X-CORE TRAINING 出口 【定員40名】		20:20からの スイムトレーニングは 休講となります。
21:00		21:00 閉館	