

# 金曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:10~10:50 ZUMBA 森山 (46名)	10:00~10:40 CSLive ヨガ (25名)	
11:10~11:50 コンビネーション エアロ/小松田 (46名)	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE (25名)	11:30~12:15 ア쿠アピクス 金木
12:15~12:55 カラダ テトックス 高木 (46名)	<有料セッション> ハタヨガ 入門 江川	12:30~13:00 初級水泳 三富
13:10~13:50 ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)	13:15~13:55 CSLive ファイトアタックPRO (25名)	13:15~14:00 スイムトレーニング 深谷
14:20~15:00 ファンクショナル コンティショニング 松山(55名)	14:15~15:00 卓球 フリースペース	14:15~15:00 スキндаイビング フリーコース ※1~2コース使用
		14:15~14:45 スイム プライベート 三富
15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児> ※開校予定	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童初級>	16:30~17:30 キッズ 体育スクール <児童> ※開校予定	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <赤~橙> ※4コース使用
17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童中級>		17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用
		18:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース使用
19:25~20:05 ファンクショナル コンティショニング 菅原 (30名)	19:00~20:00 ジュニア HIPHOP スクール	
20:20~21:00 ZUMBA 星野 (46名)	20:30~21:10 CSLive ピラティス (25名)	21:00~21:30 スキндаイビング フリーコース ※1~2コース使用
21:20~22:00 ファイトアタック PRO (46名) 松山		

# プライベートスイム予約について

●予約フォームからお申込み受付しております。実施日7日前0時より受付開始

ご予約はこちらから→

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00~10:00 キッズ 体育スクール <幼児>	9:00 開館	9:00~10:00 キッズ スイミングスクール <赤~黄> ※3コース使用
10:00~11:00 キッズ 体育スクール <児童>	10:00~10:40 ヨガ 清水	10:00~11:00 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※3コース使用
11:00~12:00 キッズ 体育スクール <幼児>	11:00~11:40 ファイトアタックPRO 松山 (25名)	11:30~12:10 ヘビースイミング スクール
12:00~13:00 キッズ 体育スクール <児童>	12:10~12:50 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (15名)	12:30~13:30 キッズ スイミングスクール <赤> ※1~2コース使用
14:00~14:40 ZUMBA 木村 (46名)	<有料セッション> ハタヨガ 入門~初級 江川	14:30~15:30 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※3コース使用
15:00~16:00 <有料セッション> オリジナルステップ 今林	14:50~15:30 ヨガ 江川(28名)	15:30~16:30 キッズ スイミングスクール <赤~黄> ※3コース使用
	15:45~17:15 ビックルボール 【予約制】 ★ビックルボールとは…アメリカを中心に流行のテニス+卓球のようなスポーツ。日本でも最近メディアに取り上げられており注目の次世代のスポーツです!	16:30~17:30 キッズ スイミングスクール <橙~黒> ※5コース使用
16:45~17:45 キッズ運動能力 開発スクール	17:30~19:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	17:30~19:00 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※5コース使用
		19:00~19:45 マスターズ 田中
19:45スポーツ施設終了/20:00 閉館		

【レッスン参加の際のご注意】

- 祝日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。

	(火) 12:45 第1スタジオ
1週目	骨粗しょう症予防・改善
2週目	肩こり予防・改善
3週目	フレイル予防・改善
4週目	腰痛予防・改善
5週目	心臓アンチエイジング

# オンラインスタジオ予約システムについて

●オンラインスタジオ予約システムを導入しております。事前にご登録、ご予約の上ご参加ください。

新規 登録はこちらから→

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:00 開館	8:00~10:00 キッズスイミング スクール <選手> ※5コース使用
9:30~10:30 キッズ 体育スクール <児童>	9:30~10:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	10:00~11:00 キッズスイミング スクール <赤> ※2コース使用
	10:30~11:30 キッズチア ダンススクール <児童>	11:00~12:00 キッズスイミング スクール <赤~白> ※3コース使用
11:00~11:40 ファンクショナル コンティショニング 松山(55名)	11:50~12:30 CSLive ヨガ (25名)	12:00~13:00 キッズスイミング スクール <赤~橙> ※4コース使用
12:00~12:40 シェイプハンプ 松山 (50名)	12:45~13:25 CSLive スムース&ヒーリング (25名)	13:00~14:00 キッズスイミング スクール <緑~紺> ※2コース使用
13:00~13:40 ファイトアタックPRO 松山(46名)	13:45~14:25 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子 (15名)	14:00~15:00 プール開放 (予約制)
14:30~15:30 キッズ 体育スクール <児童>	15:00~15:40 コンビネーション ステップ 高橋 (25名)	15:00 ※詳細は7ページまでお問い合わせください
	17:00~18:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	17:00~18:00 スキндаイビング フリーコース ※1コース使用
18:45スポーツ施設終了/19:00 閉館		

BEAT FIGHT ATTACK

ウエスト周りを細くしたいなら

全国120店舗に導入拡大!

ここでしか味わえない達成感を味わおう!

AIR CYCLE Fitness

エアサイクルフィットネスシリーズ