

**HOTプログラム**

- HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
- 必ず水分をご持参ください。

**Hot 暖** ……室温28～33℃ **Hot 暑** ……室温33～36℃

**パーソナルトレーニング**

姿勢が変われば、もっとキレイになる。カラダの進化を楽しもう!

料 機能改善ストレッチ 30分 3,850円～  
金 パーソナルトレーニング 60分 7,700円～

**はじめてサポート[無料](各30分)**

はじめて入会された方には3回マンツーマンカウンセリングを行います。

- 1.初回ご案内(施設利用ガイダンス・体成分測定)
- 2.カウンセリング(ご要望に沿った目的別プログラムのご案内)
- 3.フォローアップ(体成分測定・トレーニングメニューの調整)

【実施時間】ジムにて開催!  
月・水・金 / 10:00～22:00  
土 / 10:00～19:00  
日 / 10:00～18:00  
※各時間15分から開始となります。

Fri 金曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 9:00 OPEN			
9:30～10:00(30分) シンプルエアロ 田島	9:30～10:00(30分) マインドボディリセット 浅野	9:30～10:00(30分) 歩行コース2コース アクアウォーク 山田	準備のためクローズ
10:20～10:50(30分) ファイトアタックPRO 田島	10:15～10:55(40分) ZUMBA 新藤		10:00～11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール 有料
11:30～12:10(40分) シェイブパンプ 田島	11:30～12:10(40分) 有料セッション 有料 フラメンコの王道/タテコウラ 浅野	11:00～12:00(60分) 成人スイミング SCHOOL③ 浜出 有料	11:10～12:10(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール 有料
12:30～13:10(40分) コンビネーションステップ 北嶋	12:20～13:00(40分) 換気及び除菌 有料セッション 有料 フラメンコの王道/タテコウラ 浅野	12:00～12:30(30分) プライベートレッスン 和野 有料	12:30～13:45(75分) 卓球 バドミントン フットサル
13:40～14:20(40分) HOT健康体操 北嶋	13:30～14:00(30分) CSLIVE ファイトアタックPRO/DJ 有料 LIVE	13:40～14:10(30分) AQUAjam 浜出 NEW	13:45～15:00(75分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:50～15:30(40分) ZUMBA 小山		準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用) 有料	準備のためクローズ
16:15～17:15(60分) Jr.新体操スクール (幼児) 有料		16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用) 有料	15:30～16:30(60分) キッズ 体育スクール(幼児) 有料
18:00 HOTスタジオ開放		17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30～17:30(60分) キッズ 体育スクール(幼児) 有料
19:20～20:00(40分) HOTボディケアストレッチ 植田			17:40～18:40(60分) Jr.新体操スクール [小1～小2] 有料
20:20～21:00(40分) HOTパワーヨガ 丸山	20:20～21:00(40分) CSLIVE ファイトアタックPRO REC		18:40～19:40(60分) Jr.新体操スクール [小3～小6] 有料
			準備のためクローズ
			20:30～22:00(90分) バレーボール フリー
			準備のためクローズ
23:00 23:00 CLOSE			
24:00			

Sat 土曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) ヨガ 米山	9:30～10:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児) 有料	9:00～10:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	8:30～9:30(60分) キッズ体育スクール (幼児) 有料
10:40～11:20(40分) ZUMBA 峰久	11:15～12:00(45分) Jr.モダンバレエスクール [4歳～小6] 有料	10:00～11:00(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	9:30～10:30(60分) キッズ体育スクール (幼児) 有料
11:40～12:10(30分) ファイティングコア 和野	12:15～13:00(45分) Jr.ジャズダンススクール [4歳～小6] 有料	11:00～12:00(60分) 成人スイミング SCHOOL① 岩本 有料	10:30～11:30(60分) キッズダンス スクール (幼児) 有料
12:20～13:00(40分) コンビネーションステップ 峰久	13:15～14:15(60分) カルチャースクール 大人のモダンバレエ スクール 有料	12:00～13:00(60分) 成人スイミング SCHOOL② 高野 有料	準備のためクローズ
13:10～13:50(40分) シェイブパンプ 浜出	14:30～15:00(30分) 有料セッション ストリートダンス 松井 有料	13:10～13:55(45分) スキндаイビング 岡島	12:00～13:15(75分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:10～14:40(30分) ファイトアタックPRO 和野	15:10～15:50(40分) 有料セッション ストリートダンス 松井 有料	14:30～15:15(45分) アクアピクス 佐藤	13:15～14:30(75分) 卓球 バドミントン フットサル
15:40～16:20(40分) ZUMBA 江本		15:30～16:15(45分) 中級スイムトレーニング (2コース使用) 岡島	準備のためクローズ
		16:30～17:30(60分) 腰痛改善スクール 和野 有料	15:00～16:30(90分) バスケットボール 倶楽部
17:10～17:50(40分) HOTヨガ 加藤	18:00～18:40(40分) 有料セッション フラダンス 峰久 有料		16:45～18:15(90分) フットサル 倶楽部
18:10～18:40(30分) HOTワークアウトヨガ 加藤		18:15～19:15(60分) マスターズ練習 フリーコース (2～3コース使用)	準備のためクローズ
20:00 20:00 CLOSE			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

**ご利用にあたっての注意点** ※インストラクターが予告なしに代行になる場合がございます。予めご了承ください。

**スタジオ**

- お客様同士の間隔を確保するため、第1スタジオと第2スタジオのみ全てのレッスンで人数制限の実施を行っております。
- スタジオ予約券は、レッスン開始30分前より配布致します。第1スタジオは3F第1スタジオ前、第2スタジオは1Fアイランドカウンターにて配布しております。
- 予約券入手のためのレッスン途中での退場は安全確保の為、又他の参加者の方々のご迷惑となりますので、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。
- レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。

**アリーナ**

- 各種スクール/バレーボール/バスケットボール/フットサル/バドミントンに関しましては準備の為実施時間の前後30分はアリーナをご利用いただけません。予めご了承ください。
- 倶楽部にご参加いただく場合は、所定の用紙に、会員区分・お名前・連絡先をご記入いただけます。
- 表記種目は利用の優先種目となり、不在の場合は他種目の方もご利用いただけます。

Sun 日曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 9:00 OPEN			
		9:00～10:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用) 有料	9:00～10:00(60分) キッズ 体育スクール(幼児) 有料
10:10～10:50(40分) ZUMBA 新藤	10:00～10:40(40分) CSLIVE ピラティスプラス REC	10:00～11:00(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用) 有料	10:00～11:00(60分) キッズ 体育スクール(幼児) 有料
11:20～12:00(40分) フィールヨガ 水野	10:50～11:10(20分) CSLIVE-ボディメイクトレーニング REC		準備のためクローズ
12:30～13:10(40分) シェイブパンプ 高野	11:30～12:00(30分) CSLIVE だれでもHIPHOP REC		11:30～12:30(60分) 卓球 バドミントン フットサル
13:30～14:00(30分) ファイトアタックBEAT 岡島	12:30～13:10(40分) CSLIVE ヨガ REC		12:30～13:30(60分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:40～15:20(40分) HOTピラティス 藤井	14:40～15:10(30分) CSLIVE リズムCAMP REC		13:30～14:30(60分) 卓球 バドミントン フットサル
16:00～16:30(30分) POWERPUMP 浜出	15:30～16:10(40分) CSLIVE LIVE ファイトアタックBEAT		準備のためクローズ
17:00～17:40(40分) シンプルエアロ 植田	16:15～16:45(30分) 有料セッション 有料 コアエントリー Mat Pilates 藤井 換気及び除菌		16:00～17:30(90分) フットサル 倶楽部
	16:55～17:25(30分) 有料セッション 有料 コアエントリー Mat Pilates 藤井		準備のためクローズ
19:00 19:00 CLOSE			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

**有料** ……有料プログラム(別途料金が必要です。) **SL** ……初心者向けプログラムです。安心してご参加いただけます。

**歩行コース2コース使用** **SL** ……スクリーンに映し出された映像を見ながらレッスンをを行います。

**CSLIVE** : **REC** ……録画 **LIVE** ……生配信

**プール**

- 通常レーンの歩行コースにおきましては2～3列の横並びに歩行されますと他のお客様のご迷惑となります。皆様が気持ちよくご利用いただけますようご協力の程お願い申し上げます。
- スイムトレーニングは30名以上より3コースとさせていただきます。ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットは12名以上より2コース、30名以上より3コースとさせていただきます。スイムレッスンは15名以上より2コースとさせていただきます。レッスン開始時に決定します。
- 音源を使用するレッスンでは、レッスン5分前に音楽をかけるさせていただきます。
- ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットのコース変更はレッスン開始5分前とさせていただきます。
- 日曜・祝日の「歩行コース」は1コースとなります。
- 平日および土曜日は最初のレッスンまで「歩行コース」が2コースとなります。
- イベント実施時、ダイビング講習などでコースを使用させていただく場合があります。使用時は館内掲示にてご案内いたします。