

7月21日(月・祝)9:00~19:00 海の日レッスンスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30		キッズ体育スクール	
10:00	9:40~10:20	9:00~10:00	キッズ水泳スクール
30	ZUMBA 清野		9:00~11:30 2コース使用します
11:00	11:00~12:10	11:00~11:40	
30	 (有料・予約) 【X】 FIGHT ATTACK 長倉・玉井・坂本・石川	バレエエクササイズ 中川(朝)	腰痛改善スクール 11:00~12:00 1コース使用します
12:00			
30		12:30~13:00	
13:00	12:40~13:50	CSLiveエアロサーキット REC	
30	 (有料・予約) 【X】 SHAPE PUMP 長倉・玉井・中野・河津	CSLiveとは… 全国から選ばれたトップインストラクターによるLive映像レッスンです。 『Live感・一体感』を感じ、映像を見ながら楽しくレッスンに参加できます。	13:15~13:45 アクアビクス 坂本(和)
14:00		14:00~14:40	
30	14:20~15:30	やさしいフローヨガ 阿部	
15:00	 (有料・予約) 【X】 AIR CYCLE FITNESS 玉井・長倉・河津		キッズ水泳スクール
30			14:00~15:15 2コース使用します
16:00		キッズ体育スクール 15:00~19:00	15:15~18:30 全コース使用します
17:00	17:00~17:30		
30	CSLiveリズムCAMP REC		
18:00			
30			
19:00	18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE		

スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」ご予約ください。
レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。