

9月21日(月・祝)9:00~19:00 敬老の日レッスンスケジュール

2026年9月8日揭示

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30			
10:00		9:40~10:20 ファイトアタックPRO CSLive	キッズ水泳短期教室 9:30~10:30 1コース利用します
30	10:30~11:10	REC	
11:00	バレエエクササイズ 中川(朝)	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。	11:00~12:00 腰痛改善スクール 金山 【有料・予約】
30			
12:00		12:00~12:45 スイマーの為のトレーニング 坂本(太) 【有料・予約】	12:10~12:40 中級クロール 金山
30	12:40~13:20		
13:00	シェイプパンプ 中野	13:00~13:45 ランナーの為のトレーニング 坂本(太) 【有料・予約】	
30	13:30~14:10		
14:00	コンビネーションエアロ 青木		
30			
15:00	15:00~15:40		
30	ZUMBA 清野		
16:00	16:00~16:40		
30	フリースタイルダンス 清野		
17:00		キッズ体育スクール 15:00~18:30	キッズ水泳スクール 15:15~18:30 全コース利用します 18:30~19:00 3コース利用します
18:00			
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。

9月22日(火・祝)9:00~19:00 国民の休日レッスンスケジュール

2026年9月8日揭示

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30			キッズ水泳短期教室
10:00		10:00~10:40	9:30~10:30 1コース利用します
30	10:20~11:00	Lati Lati CSLive	
11:00	ヨ ガ 石川	LIVE スタートで差をつけよう！	10:40~11:10 スタートキック練習会 松永
30	11:20~12:00	11:30~12:10	11:20~11:50 ターン練習会 松永
12:00	ZUMBA 山崎	スムーズ&ヒーリング CSLive	
30	12:30~13:00	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。	オープンターンやクイックターンを メインで行います！
13:00	X-CORE FIGHTING 河津		
30	13:15~13:45		
14:00	ピラティス 大石		
30			
15:00	15:00~16:00		
30	セッション ジャズダンス 佐藤 【有料・予約】		キッズ水泳スクール
16:00		キッズ体育スクール 15:00~18:30	14:15~15:15 1コース利用します
30			15:15~18:30 全コース利用します
17:00	17:00~17:40		18:30~19:00 3コース利用します
30	パワーヨガ CSLive		
18:00	REC		
		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。