

# 5月3日(土・祝) 祝日営業

営業時間:9:00~19:00

No.1スタジオ

No.2スタジオ/スカッシュコート

プール

9:00

9:00 OPEN ※プールは10:00から

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。

19:00 CLOSE

9:00~11:00

キッズスイミング  
体験スクール

※最大0.5レーン使用

10:20~11:00  
バレエエクササイズ  
橋爪

10:00~  
12:00

キッズダンス  
体験スクール

【No.2スタジオ】

10:00~  
12:00

キッズ体育  
体験スクール

【スカッシュコート】

11:20~12:00  
コンビネーションステップ  
山内

13:00~13:40  
ダンスファン  
土橋

14:00~14:40  
ファイトアタックBEAT  
林

14:00~14:40  
リズムライド  
竹林

15:00~15:40  
SHAPE PUMP  
昔農

15:00~15:45  
AQUA ZUMBA®  
尾上

16:00~16:40  
CSLive  
ヨガ

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。

# 5月4日(日) 日曜通常営業

営業時間:9:00~19:00

No.1スタジオ

No.2スタジオ/スカッシュコート

プール

9:00

9:00 OPEN ※プールは10:00から

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

10:30~11:10  
ZUMBA®  
温井

11:30~12:10  
HOTヨガ  
猪田

13:05~13:45  
シンプルエアロ  
粟原

14:00~14:40  
SHAPE PUMP  
池村

14:55~15:35  
CSLive  
ファイトアタックPRO

15:50~16:30  
フィールピラティス  
齋藤

9:00~  
12:00

キッズ体育  
スクール

【スカッシュコート】

12:25~12:55  
CSLive リズムライド

13:05~13:45  
CSLive  
パワーライド

【ジムスモ】

※15:30~15:40 お腹引き締め

9:00~11:00  
キッズスイミングスクール  
※最大1レーン使用

【バラエティアクア】

14:00~14:30  
アクアビクス 中野

フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。

19:00 CLOSE

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。

# 5月5日(月・祝) 祝日営業

営業時間:9:00~19:00

No.1スタジオ

No.2スタジオ

プール

9:00

9:00 OPEN

10:00

9:00~10:00  
キッズスイミング体験スクール

※最大0.5レーン使用

11:00

10:20~11:00  
コンビネーションエアロ  
栗原

12:00

11:20~12:00  
カラダデトックス  
齋藤

13:00

13:20~14:00  
CSLive  
ヨガ

13:20~14:00  
リズムライド  
竹林

14:00

14:20~15:00  
SHAPE PUMP  
昔農

14:20~14:50  
アクアダンス 佐古田

15:00

15:20~16:00  
ダンスファン  
土橋

16:00

15:30~16:30  
キッズスイミングスクール

※最大1レーン使用

17:00

16:30~18:30  
キッズダンススクール

16:30~17:30  
キッズスイミングスクール

※最大2.5レーン使用

18:00

17:30~18:30  
キッズスイミングスクール

※最大2レーン使用

フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。

19:00 CLOSE

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。

# 5月6日(火・祝) 祝日営業

営業時間:9:00~19:00

No.1スタジオ

No.2スタジオ

プール

9:00

9:00 OPEN

10:00

10:00~10:40  
SHAPE PUMP  
山本

9:00~10:00  
キッズスイミング体験スクール

※最大0.5レーン使用

11:00

11:00~11:40  
スムーズ&ヒーリング  
竹林

12:00

13:00

13:00~13:40  
ZUMBA®  
直江

14:00

14:00~14:40  
CSLive  
ピラティス

14:00~14:40  
リズムライド  
竹林

14:15~15:00  
アクアビクス  
直江

15:00

15:00~15:40  
SHAPE PUMP  
田口

16:00

16:00~16:30  
CSLive エアロサーキット

16:00~16:40  
パワーライド  
山本

15:30~16:30  
キッズスイミングスクール

※最大1レーン使用

17:00

16:30~17:30  
キッズスイミングスクール

※最大2レーン使用

18:00

17:30~18:30  
キッズスイミングスクール

※最大2レーン使用

フィットネスメンバーのスポーツ施設のご利用は18:45までとなります。

19:00 CLOSE

※館内撮影禁止ですが、こちらのレッスンプログラムは携帯電話で撮影いただけます。