

金沢店 2024年 4月

【営業時間】平日9:00~22:00 土曜9:00~20:00 日祝9:00~19:00 ※スポーツ施設は閉館15分前まで/土日のプールは朝10時から。

時間	月			火			水		木			金			土			日			
	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	スカッシュコート	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			フィットネス休館日		9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN (プールは10:00から)			9:00 OPEN (プールは10:00から)			
9:30	9:20~10:00 ヨガ 山内	9:20~10:00 ボディコアバランス 尾上		9:20~10:00 コンピネーションエアロ 東田	9:25~9:45 肌ケア 山下	9:10~9:40 スィムプライベート 水口 最大1レーン			9:20~10:00 CSLive 健康大極拳 REC		9:45~9:55※ ストレッチ			9:20~9:50 動きタイム 尾上	9:10~9:40 スィムプライベート 水口 最大1レーン		9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズスイミング (幼児・児童)	9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズスイミング 赤~緑	
10:00	10:15~10:55 ダンスファン 土橋	10:15~10:45 動きタイム 尾上	10:05~10:20 SASSO 猪田	10:15~10:55 ヨガ 東田	9:55~10:25 バランスボール 尾上	10:10~10:40 アクアウォーク 山下 最大2レーン			10:15~10:55 ZUMBA GOLD® 尾上		10:10~10:30 ヨガ 補助員付 REC	10:10~10:40 アクアダンス 山本 最大2レーン	10:00~10:40 コンピネーションエアロ 竹内	10:10~10:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 山下	10:10~10:55 AQUA ZUMBA® 尾上 最大2レーン		10:00~11:00 キッズ 体育 (幼児)	10:00~11:00 ダンス (小3 ~小6)	10:00~11:00 キッズスイミング (幼児・児童) 紺クラスまで 最大2.5レーン	10:00~11:00 キッズ体育 (幼児・児童) スカッシュコート /ストレッチエリア	
11:00	11:10~11:50 CSLive ファイトアタックPRO REC	11:20~11:30※ みんなで筋トレ	11:00~12:00 成人スイミング (初/中上級) 水口 最大2レーン	11:30~12:10 オリジナルエアロ 温井	11:10~11:20※ お腹シェイブ			11:00~11:45 ベビースイミング (6か月~3才未満)	11:10~11:50 ヨガ~機能改善~ 山岸	11:15~11:55 ボディコアバランス 尾上	11:00~12:00 成人スイミング (初/中級) 直江 最大1レーン	11:00~11:40 ファイトアタックBEAT 林	11:20~11:30※ みんなで筋トレ	11:30~11:40※ ストレッチ		11:00~12:00 キッズ 体育 (児童)	11:00~12:00 ダンス (4歳 ~小2)	11:00~12:00 キッズスイミング (幼児・児童) 赤~白	11:00~12:00 キッズ体育 (児童) スカッシュコート /ストレッチエリア		
12:00		12:00~12:10※ 姿勢改善		12:20~13:00 ファンク 小坂	12:00~12:45 ベビースイミング 振替用 (6か月~3才未満)				12:10~12:20※ みんなで筋トレ		12:00~12:30 マインドボディリセット ~脳の休息~ 桜井			12:15~12:45 スィムプライベート 水口 最大1レーン	12:15~12:55 CSLive スムース&ヒーリング REC					12:00~13:30 キッズプール開放 & ファミリーアワー REC	
13:00	13:30~14:10 CSLive シンプルエアロ REC	13:00~14:00 ゴルフスクール 土肥 ゴルフフレンジ	13:30~14:30 成人スイミング (上級) 齋藤 最大1レーン	13:20~14:00 コンピネーションエアロ 北市	13:15~14:15 成人スイミング (初/中級) 直江 最大1レーン			13:30~14:10 CSLive ヨガ LIVE	13:45~13:55※ お腹シェイブ		13:30~14:00 成人スイミング (上級) 直江 最大1レーン	13:10~13:40 CSLive リズムCAMP REC	13:20~14:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 山本			13:20~13:30※ みんなで筋トレ		13:05~13:45 シンプルエアロ 栗原	最大1レーン 申込:前日まで (保護者同伴)		
14:00	14:25~15:05 ジャズダンス 小坂		↓ NEW 14:45~15:15 X-FIT AQUA 齋藤 最大2レーン	14:20~15:00 CSLive パワーヨガ40 REC	14:20~15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	14:30~15:15 アクアピクス 直江 最大2レーン		14:20~14:35 ボディメイクトレーニング 土橋	14:45~15:25 CSLive ファイトアタックBEAT REC		14:20~15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口	14:25~15:05 ヒップホップファン 土橋	14:00~15:00 ワイワイ スカッシュ	14:00~15:00 成人スイミング (初~上級) 直江 最大2レーン	14:00~15:00 ダンスファン 土橋	14:00~15:00 成人スイミング (初~上級) 直江 最大1レーン	14:10~14:50 CSLive SHAPE PUMP REC		14:00~14:30 パラエティアクア 最大2レーン		
15:00	15:15~15:55 CSLive ヨガ REC		15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤クラスのみ 最大1レーン	15:20~15:50 FITjam 林	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤クラスのみ 最大1レーン	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤~白クラス		15:35~16:15 コンピネーションエアロ 栗原	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 アクアピクス 竹内 最大2レーン	15:15~16:00 アクアピクス 竹内 最大2レーン	15:20~16:00 SHAPE PUMP 山本	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:20~15:50 AQUA ZUMBA®直江 最大2レーン	15:45~16:25 ファイトアタックBEAT 山本	14:50~15:30 CSLive SHAPE PUMP REC	14:50~15:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	15:15~16:00 AQUA ZUMBA® 直江 最大2レーン	15:05~15:45 CSLive ファイトアタックPRO REC	15:10~15:20※ お腹シェイブ	
16:00			16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 紺クラスまで 最大2.5レーン	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤~白クラス 最大2レーン	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤~白クラス 最大1レーン	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)		16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 黄~白クラス 最大1レーン	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 黄~白クラス 最大1レーン	16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤クラスのみ 最大1レーン	16:40~17:20 HOTパワーヨガ 堀澤	16:15~16:45 キッズ個人塾(竹林) 最大1レーン	↑ NEW				
17:00	17:30~18:30 キッズダンス (4歳~小2)		17:30~18:30 キッズスイミング (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 緑クラス以上 最大2レーン	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 橙~黒クラス 最大2レーン	17:30~18:30 キッズ体育 (児童)		17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 キッズ体育 (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 橙~紺クラス 最大1レーン	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 キッズダンス (4歳~小2)	17:30~18:30 キッズ体育 (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 赤クラスのみ 最大1レーン			17:30~18:30 太極拳 砂原				
18:00																	18:00~19:00 スカッシュスクール 前川				
19:00		19:00~20:00 成人ゴルフスクール 土肥	19:00~20:00 成人スイミング (中/上級) 直江 最大1レーン	↓ NEW 19:20~20:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 山本	↓ NEW 19:10~19:50 CSLive Lati Lati LIVE	19:00~20:00 成人スイミング (初/中級) 直江 最大1レーン		18:45~19:25 CSLive ファイトアタックPRO REC	19:00~20:00 スカッシュスクール 前川	19:15~19:45 アクアピクス 猪田 最大2レーン	↓ NEW 19:20~20:00 SHAPE PUMP 池田	↓ NEW 19:30~20:00 CSLive 脂肪燃焼ダンス REC				18:30~19:10 コンピネーションエアロ 栗原	19:00~19:30 スカッシュ振替枠		スポーツ施設は18:45まで		
20:00		19:40~20:20 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	↓ NEW	↓ NEW				19:40~20:20 ZUMBA® 温井	20:00~21:00 スカッシュスクール 前川	19:50~20:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口			20:20~21:00 ファイトアタックBEAT 池田			20:00 CLOSE				20:00 CLOSE	
21:00		20:30~21:10 コンピネーションエアロ 竹内		↓ NEW 20:30~21:10 HOTパワーヨガ 猪田				20:40~21:20 HOTヨガ 猪田													
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			フィットネス休館日		22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE						

4月スケジュール

2024年

- SHAPE PUMP : 定員30名/バーベルセット、ステップ台
- スムース&ヒーリング : 定員20名/コアボール
- リンパフロー : 定員20名/筋膜ほくし用バー
- リズムライド : 定員15名(No.1) 定員12名(No.2) / スピンバイク
- ボディコアバランス、バランスボール : 定員 8名/コアボード、バランスボール

■ 別申込の有料レッスン
※ ジムエリアで行うレッスン

マシン・器具を使用するレッスン

※キッズ個人塾について: ご予約がない場合は通常通りご使用いただけます。(実施の場合、プールは最大1レーン、体育はスカッシュコートを使用させていただきます)
※12月より 平日9:20~スカッシュコートにて『みんなで体操』(ラジオ体操・10分程度)を行います。ご予約不要ですので、皆様是非ご参加ください。