

ゴールデンウィークプログラム 2025

4/29(火)				5/3(土)			
第1スタジオ		第2スタジオ		スイミングプール		ウェルネスプール	
9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00			OPEN～9:30 選手コース ※3コース使用			OPEN～10:30 選手コース ※3コース使用	
30	10:00～10:40 コンビネーションエアロLOW 松本	10:00～10:40 健康体操 佐藤(和)		10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ 篠崎			★GW限定★
			★GW限定★				
11:00			10:40～11:10 初級クロール ～キック編～ 篠崎				10:30～11:20 ゴールデンウィークアクア！ 菅野
30	11:00～11:40 オリジナルエアロ 松本	11:00～11:40 ヨガ 大塚	★GW限定★				
			11:20～11:50 初級クロール ～ストローク編～ 篠崎				
12:00							～ゴールデンウィークアクア！菅野～ 「アクアダンス」など50分たっぷり行います！ 内容は当日のお楽しみ♪ 普段、物足りない方！必見です☆
30	12:00～12:40 ファイトアタックBEAT 中嶋	CSLive 12:00～12:40 CS Live カラダデトックス 【REC】	12:00～13:00 フィンフリーコース ※1～2コース使用			12:00～13:00 フィンフリーコース ※1～2コース使用	
13:00							
30	13:00～13:40 シェイプバンプ 鈴木(緑)	CSLive 13:00～13:40 CS Live ヨガ 【REC】					
			12:30～14:30 プール開放 【有料】 ※2～3コース使用				13:30～14:00 アクアウォーク&ジョグ 松浦
14:00							★GW限定★
30	14:00～14:40 コンビネーションステップ 鈴木(緑)	CSLive 14:00～14:40 CS Live スムーズ&ヒーリング 【REC】					14:10～14:50 アクアビクス 松本
15:00							
30		CSLive 15:00～15:40 CS Live パワーライド 【REC】	15:30～16:30 スイミング短期教室 【有料】 ※2～3コース使用			15:30～16:30 スイミング短期教室 【有料】 ※2～3コース使用	
16:00			16:30～17:30 スイミング短期教室 【有料】 ※2～3コース使用			16:30～17:30 スイミング短期教室 【有料】 ※2～3コース使用	
30							
17:00							
30							
18:00	【ゴールデンウィーク中 営業時間のご案内】 9:00～19:00 (スポーツ施設のご利用は18:45まで) ※4月29日(火)・5月3(土)～6日(月) デイトタイム・ビジネスナイトメンバーの方は「時間外利用料1,100円」でご利用いただけます。 ※4月30日(水)～5月1日(木)：通常営業時間			☆☆☆スタッフ オススメレッスン☆☆☆ ～「自律神経」を整えるヨガ～ 野口 身体の不調や五月病対策におすすめです。 GW特別企画として「パーソナルカラー診断」も実施致します♪			
30	18:45 スポーツエリア終了			18:45 スポーツエリア終了			
19:00	19:00 CLOSE			19:00 CLOSE			

ゴールデンウィークプログラム 2025

5/5(月)				5/6(火)			
第1スタジオ	第2スタジオ	スイミングプール	ウェルネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	スイミングプール	ウェルネスプール
9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00			★GW限定★ 10:00～10:30 かんたん！アクア！ 篠崎	10:00	10:00～10:40 みんなで筋トレ ～BIG3を極めよう～ 久保木	10:00～10:30 バランスボール 佐藤(和)	OPEN～10:30 選手コース ※3コース使用
30	★祝日限定イベント★ 	10:00～10:40 ヨガ 野口		30			10:30～11:00 浮き浮きリラックス 樋口
11:00	10:30～11:50 ZUMBA Special Lesson 【有料】 川俣		10:40～11:10 初級クロール 浅井	11:00			
30		11:00～11:40 骨盤エクササイズ 野口	11:00～12:00	30	11:00～11:40 エアロサーキット 松浦	11:00～11:40 ヨガ 山口	★GW限定★ 11:10～11:50 スイムトレーニング ～GWは加地と泳ごう！～ 加地
12:00		11:55～12:25 Fit Fun 井上	スイミング短期教室 【有料】 ※1コース使用	12:00			11:00～12:00
30	12:30～13:10 ストレッチ 松浦			30	12:00～12:30 リンパフロー 樋口	12:00～12:40 ボールピラティス 砂川	12:00～12:30 アクアウォーク&ジョク 松浦
13:00		CSLive 12:40～13:20 CS Live ファイトアタックBEAT 【REC】	12:30～14:30 プール開放 【有料】 ※2～3コース使用	13:00	★祝日限定イベント★ 		12:30～14:30 プール開放 【有料】 ※1コース使用
30	13:30～14:10 エアロサーキット 松浦	CSLive 13:40～14:20 CS Live カラダデトックス 【REC】		14:00	G.W.DANCE ワークショップ 【有料】 成井	13:00～13:30 ストレッチ 樋口	
14:00				30	★祝日限定イベント★ 		
15:00	14:30～15:00 STEP Jam 井上	CSLive 14:40～15:20 CS Live ヨガ 【REC】		15:00	14:00～14:45 G.W.DANCE ワークショップ 【有料】 木内	CSLive 14:00～14:40 CS Live カラダデトックス 【REC】	
30				30		15:00～15:40 CS Live ヨガ 【REC】	
16:00			15:30～16:30	16:00	15:30～16:10 ZUMBA 川俣		15:30～16:30
30			スイミングスクール 【有料】 ※2コース使用				スイミングスクール 【有料】 ※2コース使用
17:00	16:30～17:30 キッズダンススクール 【有料】		16:30～17:30				16:30～17:30
30			スイミングスクール 【有料】 ※4コース使用				スイミングスクール 【有料】 ※4コース使用
18:00	17:30～18:30 キッズダンススクール 【有料】		17:30～18:30				17:30～18:30
30			スイミングスクール 【有料】 ※全コース使用				スイミングスクール 【有料】 ※全コース使用
19:00			18:30～CLOSE 選手コース ※3コース使用				
18:45 スポーツエリア終了				18:45 スポーツエリア終了			
19:00 CLOSE				19:00 CLOSE			

★★★スタッフ オススメレッスン★★★
～G.W.DANCE ワークショップ～ 成井・木内
1日に2人のレッスンが受けられるのはこの日だけ！
45分みっちり各インストラクターの踊りを堪能できます♪
～ZUMBA Special Lesson～ 川俣
GWもZUMBAで思いっきり楽しみましょう！
80分たっぷりZUMBAに浸れます♪

【ゴールデンウィーク中 営業時間のご案内】
9:00～19:00 (スポーツ施設のご利用は18:45まで)
※4月29日(火)・5月3日(土)～6日(月)
デイトム・ビジネスナイトメンバーの方は「時間外利用料1,100円」でご利用いただけます。
※4月30日(水)～5月1日(木)：通常営業時間
※5月2日(金)：休館日