

ゴールデンウィークプログラム 2024

【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(月)・5月4日(土)6日(月)……デイトム・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～5月2日……通常営業時間となります。 5月5日(金)……休館日となります。

	4/29(月)				5/4(土)				5/6(月)				
	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	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	
10:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				
10:30	★祝日限定イベント 10:00～11:30 ZUMBA Special Lesson 川俣×高橋(優) 【有料】	10:00～10:40 ヨガ 高橋(育)	OPEN～9:30 選手コース ※3コース使用	10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ 篠崎	10:00～10:30 ボディメイクトレーニング 高橋(宙)	10:10～10:40 CS Live Party Jam 【REC】	OPEN～10:30 選手コース ※3コース使用	10:00～10:30 AQUA Jam 菅野	10:00～10:30 シェイブパンプ 樋口	CSLive 10:00～10:40 CS Live スムーズ&ヒーリング 【REC】	OPEN～9:30 選手コース ※3コース使用	★GW限定★ 10:00～10:40 ～GW限定レッスン～ アクアダンス&JAM! 菅野	
11:00	★専のコラボが再登場★ この機会をお見逃しなく!	CSLive 11:00～11:40 CS Live ダンスWAVE 【LIVE】 NANA	11:00～11:30 初級平泳ぎ 篠崎	11:00～13:00 プール開放 【有料】 ※2コース使用	★GW限定★ 11:00～11:40 シェイブパンプ ～GWスペシャルコラボ～ 高橋(宙)×中川	11:00～11:40 ダンスWAVE 松浦	★GW限定 復活★ 「Party Jam」 エアロ・ラテン・ダンス 3種類を管沢に 中嶋IRが出演中です!	11:10～11:50 ベビースイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	★祝日限定イベント 11:00～12:00 膝痛解消ヨガ 野口(彩) 【有料】	CSLive 11:00～11:40 CS Live ダンスWAVE 【LIVE】 SACHIHO (中嶋)	★祝日限定★ 11:00～11:30 ～GW限定レッスン～ 基礎 キック 菅野	★祝日限定★ 11:10～11:50 ベビースクール 【有料】 ※2コース使用	
12:00	12:00～12:40 エアロサーキット 松浦	12:00～12:40 リズムライド 梅澤(か)	11:50～12:20 初級パタフライ 篠崎	★GW限定★ 12:00～12:40 ファイトアタックビート 梅澤(亮)	CSLive 12:00～12:40 CS Live ヨガ 【REC】	11:30～12:30 大人の短期教室 菅野 【有料】 ※1コース使用 ※5/5～5/6実施	★短期集中★ 少人数で1人1人あった 泳ぎ方を指導します!	12:30～13:10 ファイトアタックBEAT 澤村	11:55～12:25 ストレッチ 伊藤	CSLive 12:45～13:25 CS Live フィールピラティス 【REC】	12:30～14:30 プール開放 【有料】 ※2コース使用	★祝日限定★ 12:30～13:10 ファイトアタックBEAT 澤村	
13:00	★GW限定★ 13:00～13:40 EXCITE ZONE ～GWスペシャルバージョン～ 梅澤(か)	CSLive 13:00～13:40 CS Live ヨガ 【REC】	13:00～15:00 フィン専用コース ※1コース使用	★GW限定★ 12:55～13:15 ★17周年記念みんなで筋トレ★ 高橋(宙)×中川×栗原	CSLive 12:55～13:15 メディカルフィットネス 【REC】	12:50～13:20 中級クロール 澤村	13:30～14:10 ZUMBA 川俣	CSLive 13:30～14:10 CS Live ピラティス 【REC】	13:40～14:10 バランスボール 澤村	CSLive 13:40～14:10 CS Live リズムCAMP 【REC】	13:00～14:30 プール開放 【有料】 ※2コース使用	★GW限定★ 13:40～14:10 バランスボール 澤村	
14:00	14:00～14:30 バランスボール 梅澤(か)	CSLive 14:00～14:40 CS Live シェイブパンプ 【REC】	14:00～14:30 ワークアウトヨガ 高橋(育)	14:30～15:10 ファイトアタックPRO 澤村	CSLive 14:30～15:10 CS Live ヨガ 【REC】	14:30～15:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:30～16:00 パーソナルトレーナーが教える! ファンクショナルコンディショニング 澤村	CSLive 15:30～16:10 CS Live パワーライド 【REC】	14:30～15:00 Fit Jam 井上	CSLive 14:30～15:10 CS Live カラダデトックス 【REC】	16:30～17:30 キッズダンス スクール 【有料】 ※4コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	
15:00	14:50～15:20 ワークアウトヨガ 高橋(育)	CSLive 15:00～15:40 CS Live ピラティス 【REC】 AYAKO		15:30～16:00 パーソナルトレーナーが教える! ファンクショナルコンディショニング 澤村	CSLive 15:30～16:10 CS Live パワーライド 【REC】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	自分の身体を 見つめなおしませんか? パーソナルトレーナーの 課料が教えます! この機会に是非、ご参加くださ い!	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	16:30～17:30 キッズダンス スクール 【有料】	CSLive 16:30～17:10 CS Live カラダデトックス 【REC】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	17:30～18:30 キッズダンス スクール 【有料】	
16:00		CSLive 16:00～16:40 CS Live パワーライド 【REC】											
17:00	★☆☆スタッフオススメレッスン☆☆☆ 4月29日(月) ZUMBA Special Lesson 川俣×高橋(優) EXCITE ZONE ～GWスペシャル～ 梅澤(か) 5月4日(土) シェイブパンプスペシャルコラボ 高橋(宙)×中川 17周年記念「みんなで筋トレ」 高橋(宙)×中川×栗原 5月6日(月) 膝痛解消ヨガ 野口(彩) アクアダンス&JAM! 菅野 大人の短期教室(5/5～5/6) 菅野				今年のGWレッスンはイベントが盛りだくさん! どれもGW限定プログラムとなっております☆☆☆ 『GWスペシャルレッスン』をたくさん ご用意しました♪ いつもと一味違うレッスンをお楽しみください 皆様のご参加心よりお待ちしております。								
18:00	18:45 スポーツエリア終了				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				19:00 CLOSE				