

2025年4月29日(火・祝) 昭和の日

営業時間 9:00~19:00



※スタジオレッスンはWEBからご予約ください。

※岩盤浴ストレッチはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。

	1スタジオ	2スタジオ	ジム/岩盤浴	スイムプール	フィットネスプール	
9:00				9:00~11:30		9:00
10:00	定員70名 9:50~10:30 シンプルエアロ 高橋(わ)	定員40名 9:50~10:30 ヨガ 石垣	10:00~10:10 GYM PUMP	キッズスイミング スクール 【有料】		10:00
11:00	定員40名 10:50~11:30 シンプルステップ 工藤	定員35名 11:00~11:40 CSLIVE カラダデトックス REC			1レーン使用	11:20~11:50 アクアダンス 土谷
12:00	定員70名 11:50~12:30 HOTヨガ 本木	定員35名 12:00~12:30 CSLIVE ボディメイクトレーニング REC	定員11名 12:00~12:15 岩盤浴ストレッチ			12:00
13:00	定員70名 12:50~13:30 ★ ファイトアタックBEAT ★ DAIKI & TUCHIIII	定員40名 13:00~13:40 健美操 川上		12:30~13:20 スイムトレーニング50 安藤		13:00
14:00	定員70名 13:50~14:30 ZUMBA 石澤	14:00~15:00 フリー卓球	14:00~14:10 かんたん筋トレ		13:30~14:30 フィン・スノーケル利用コース 貸出なし	14:00
15:00	定員40名 15:00~15:40 コンピネーションステップ 荒井	貸出あり		16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5レーン使用		15:00
16:00	定員70名 16:00~16:40 HOTヨガ 乾	定員20名 15:50~16:30 CSLIVEパワーライド REC				16:00
17:00	定員40名 17:00~17:40 シェイプバンプ 佐藤(だ)		定員11名 17:00~17:15 岩盤浴ストレッチ			17:00
18:00						18:00
19:00						19:00

スポーツエリア終了 18:45

施設閉館19:00

【12:50~13:30 ファイトアタックBEAT】

さとう&つちや がコラボします🍷
勢いのある2人のBEATをお楽しみください！

🌸 お花見RUN & WALK 🌸
4/29(火・祝)11:00~13:00頃

円山公園でランニングorウォーキングをしませんか？
詳細は別途館内掲示をご覧ください
🍷お待ちしております🍷

【12:30~13:20 スイムトレーニング50】

いつもより長めの50分！
GW初日、たくさん泳ぎましょう🏊