

# 2024 スポーツの日 祝日スケジュール

## 2024年10月14日(月・祝) 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	8:30~9:30 キッズ体育 スクール	8:30~9:30 キッズ体育 スクール		9:00~11:30		9:00
10:00		定員35名 10:10~10:40 CS Live ファンクショナル コンディショニング 【REC】		キッズスイミング スクール 【有料】		10:00
11:00	定員70名 10:30~11:10 ☆キラキラ☆ ファイトアタックBEAT 土谷		11:10~11:20 TRX	最大2コース使用		11:00
12:00	定員70名 11:50~12:30 ZUMBA Lisa	定員20名 11:30~12:10 リズムライト ~エンジョイライド!~ 中里				12:00
13:00	定員40名 12:50~13:30 ☆キラキラ☆ シェイブパンプ 総根	定員40名 12:40~13:20 MIX エアロ 荒井	13:00~13:15 岩盤浴ストレッチ	12:30~13:30 スイム&フィジカル トレーニング60 篠垣		13:00
14:00	定員70名 13:50~14:30 HOTヨガ 畠山	13:30~14:30 カルチャースクール バレエ 【有料】	13:30~13:40 ボールエクササイズ			14:00
15:00	15:00~19:00	14:45~15:45 フリー卓球 貸出あり		15:00~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	フィン・スノーケル利用コース 貸出なし	15:00
16:00		16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】	17:30~17:40 ダイエットサーキット	16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】 4コース使用		16:00
17:00	キッズ体育 スクール 【有料】	17:00~18:00 カルチャースクール チアダンス 【有料】		17:00~18:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用		17:00
18:00		18:00~19:00 カルチャースクール チアダンス 【有料】		18:00~19:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用		18:00
19:00						19:00

スポーツエリア終了 18:45

施設閉館19:00

【☆キラキラシェイブパンプ☆】  
10月からシェイブパンプを担当する総根インストラクターによるキラキラレッスンです！いつもと違う雰囲気でお楽しみください！

【☆キラキラBEAT☆】  
10月からファイトアタックBEATを担当する土谷インストラクターによるキラキラレッスンです！いつもと違う雰囲気でお楽しみください！

【エンジョイライド♪】  
祝日限定レッスンです！音楽を楽しみながら汗を流しましょう！いつもと違う雰囲気でお楽しみください！

【スイム&フィジカルトレーニング】  
水泳に欠かせない体幹トレーニング！今日は、スイムトレーニングとフィジカルトレーニングを行います！

【MIXエアロ】  
初めての方から慣れてる方まで幅広く楽しむことができるエアロピクスです！シンプルからコンビネーションまでのエアロピクスを楽しみましょう！