

2025年5月3日(土・祝) 憲法記念日



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。

9:00	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		
10:00	定員70名 10:00~10:30 HOTストレッチ 森	定員20名 10:00~10:40 CSLIVE シェイブパンプ REC		キッズスイミング スクール 【有料】		10:00
11:00	定員70名 11:00~11:40 シンプルエアロ 高橋(わ)	定員40名 11:00~11:40 ファイトアタックBEAT 土谷	11:00~11:10 かんたん腰痛予防・改善		1レーン使用	
12:00	定員70名 12:00~12:40 HOTヨガ~姿勢改善~ 森本	定員70名 12:00~12:40 健康体操 高橋(わ)			11:40~12:10 アクアピクス~アクアミット~ 乾	12:00
13:00	13:00~16:00 キッズ体育 スクール 【有料】	13:00~14:00 フリー卓球 貸出あり	13:00~13:10 かんたん筋トレ	13:00~15:00 キッズスイミング スクール 【有料】		13:00
14:00					2レーン使用	
15:00		定員35名 15:00~15:40 CSLIVE ピラティス REC				
16:00	定員70名 16:20~17:00 ZUMBA 馬場		定員11名 16:30~16:45 岩盤浴ストレッチ			16:00
17:00	定員40名 17:20~18:00 コンビネーションステップ 西野	定員20名 17:00~17:40 パワーライド 佐藤(だ)				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

【12:00~12:40 HOTヨガ~骨盤調整~】

姿勢改善をメインにポーズをとっていきます。
美ボディを目指し



【11:40~12:10 アクアピクス】

この日は、アクアミットを使用して実施！
いつもよりお水の抵抗を感じてエクササイズ★

2025年5月4日(日) みどりの日

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
9:00~10:00 キッズ体育 スクール 【有料】			9:00~11:30	
定員70名 10:20~11:00 オリジナルエアロ 山本	定員35名 10:10~10:50 CSLIVE ヨガ REC		キッズスイミング スクール 【有料】	
		11:10~11:20 GYM PUMP	1レーン使用	11:00~13:00
定員40名 12:00~12:30 シェイプパンプパワー 佐藤(だ)	定員40名 11:30~12:10 太極拳 荒井			フィン・スノーケル利用コース
	定員35名 12:30~13:10 CSLIVE カラダデトックス REC	定員11名 13:00~13:15 岩盤浴ストレッチ		貸出なし
定員70名 13:00~13:40 ファイトアタックBEAT 荒井			13:30~14:15 アクアピクス 横川	
定員70名 14:00~14:40 ZUMBA Lisa	定員20名 14:00~14:40 CSLIVE パワーライド REC			14:30~15:10 息継ぎクロール 佐藤(さ)
定員70名 15:00~15:40 HOTヨガ 高橋(た)	15:00~16:00 ARAI STEP 【有料】	15:00~15:10 ボールエクササイズ		
定員40名 16:30~17:10 シェイプパンプ 田口	定員35名 16:20~16:50 CSLIVE X-CORE TRAINING REC	定員11名 17:00~17:15 岩盤浴ストレッチ		
	17:10~18:10 フリー卓球			
	貸出あり			

スポーツエリア終了 18:45

施設閉館 19:00

【11:30~12:10 太極拳】

祝日限定!

ゆっくりうごく太極拳は、足腰強化に抜群です!
ぜひお試しを☺



【14:30~15:10 息継ぎクロール】

今日は40分!

息継ぎクロールをマスターしましょう🏊