2025年8月11日(月･祝) 山の日
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	9:00～9:30 キッズ体育 【有料】			9:00～11:30 キッズスイミング スクール 【有料】 1レーン使用	
10:00	定員70名 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 山本	定員20名 10:00～10:40 パワーライド 北間	10:00～10:10 はじめてピラティス		
11:00	定員40名 11:00～11:30 シェイプバンプパワー 佐藤(だ)		❀今日だけ特別❀ 11:30～11:40 ワンポーズヨガ		11:30～12:00 初級平泳ぎ 篠垣
12:00	定員70名 11:50～12:30 ZUMBA Lisa	定員40名 11:50～12:30 ✨ファイトアタックBEAT✨ 佐藤(だ)＆土谷		12:20～13:05 アクアアタック 工藤	
13:00	定員40名 12:50～13:30 シンプルステップ 荒井	定員35名 12:50～13:20 CSLIVEボディメイクトレーニング REC	13:00～13:10 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	定員70名 13:50～14:30 バランスコーディネーション 畠山 ↑ 常温で実施	13:30～14:30 カルチャースクール バレエ 【有料】			
15:00	15:00～19:00 キッズ体育 スクール 【有料】	14:45～15:45 フリー卓球 貸出あり	15:30～15:40 お腹引き締め	15:00～16:00 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	
16:00		16:00～17:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】	定員11名 17:00～17:15 岩盤浴ストレッチ	16:00～17:00 キッズスイミング スクール 【有料】 4コース使用	
17:00				17:00～18:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用	
18:00				18:00～19:00 キッズスイミング スクール 【有料】 5コース使用	
19:00					

スポーツエリア終了 18:45　　施設閉館19:00

【Pick Up Lesson】

シェイプバンプパワー

短時間高強度のシェイプバンプ!!
この夏さらに素敵なBODY目指しませんか!? Let's Challenge

バランスコーディネーション

かんたんなエクササイズで、身体をほぐし本来の身体の機能を取り戻します。血行改善・姿勢改善にオススメです！

～クラブからのお知らせ～

KAMUI 0923

エリア合同イベント
《バイク》9:30～11:00
《バンプ》11:40～12:50
《BEAT》13:30～14:40
詳細は館内掲示を♬

MOERE

ℓリレーマラソン大会ℓ
1周約2キロを走ります。
初めての方も大歓迎★
みなさんで楽しく走りましょう。
詳細は館内掲示を♬