

2025年5月5日(月・祝) こどもの日

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
	9:00~10:00 キッズ体育 スクール 【有料】			9:00~11:30		
10:00		定員35名 9:50~10:30 CSLIVE ヨガ REC	10:00~10:10 かんたんストレッチ	キッズスイミング スクール 【有料】		10:00
	定員70名 10:50~11:30 コンビネーションエアロ 荒井			1レーン使用		
11:00		定員20名 11:40~12:20 CSLIVE パワーライド REC			11:30~12:00 初級クロール 篠垣	11:00
	定員70名 11:50~12:30 ZUMBA Lisa				12:10~12:40 JPOPアクアビクス 森	12:00
12:00	定員70名 12:50~13:30 ファイトアタックBEAT 土谷	定員35名 12:50~13:10 CSLIVE メディカルフィットネス 《心臓アンチエイジング》REC	定員11名 13:00~13:15 岩盤浴ストレッチ			
13:00	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】			13:30~14:30 フィン・スノーケル利用コース 貸出なし	13:00
14:00		14:45~15:45 フリー卓球 貸出あり	15:00~15:10 かんたん筋トレ	15:00~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】		14:00
15:00	15:00~19:00 キッズ体育 スクール 【有料】	16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】		2コース使用 16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】		15:00
16:00			定員11名 17:00~17:15 岩盤浴ストレッチ	4コース使用 17:00~18:00 キッズスイミング スクール 【有料】		16:00
17:00				5コース使用 18:00~19:00 キッズスイミング スクール 【有料】		17:00
18:00				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

【12:10~12:40 JPOPアクアビクス】

みなさんが聞いたことのある曲でエクササイズ♪
懐かしのあの曲・この曲で
楽しく激しく動きましょう☺



【13:50~14:30 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！

2025年5月6日(火・祝) 振替休日

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		9:00~10:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】		9:00~11:20 キッズ スイミング スクール 【有料】		9:00
10:00	定員70名 9:50~10:30 シンプルエアロ 高橋(わ)		10:00~10:10 GYM PUMP	10:30~11:10 ベビースイミング スクール 【有料】		10:00
11:00	定員70名 10:50~11:30 ヨガ 石垣	定員20名 10:50~11:30 パワーライド Special 北間		↑ 2コース使用 11:20~12:00 初級スイムスクール 【有料】		11:00
12:00	定員40名 11:50~12:30 シェイブパンプ ~オリジナル曲あり~ 佐藤(だ)	定員40名 11:50~12:30 ファンクショナル コンデションニング 荒井	定員11名 12:00~12:15 岩盤ストレッチ	安藤 ↑ 2コース使用		12:00
13:00	定員40名 12:50~13:30 オリジナルエアロ 山本	定員40名 13:00~13:40 健美操 川上		13:10~13:50 中級背泳ぎ 40 安藤	12:30~13:00 アクアダンス 土谷	13:00
14:00	定員70名 13:50~14:30 ZUMBA 石澤	定員35名 13:50~14:20 CS LIVE からだアクティブ REC	14:00~14:10 かんたん筋トレ			14:00
15:00	15:00~19:00	15:00~16:00 キッズ運動能力開発 スクール 【有料】		15:00~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】		15:00
16:00		16:00~18:00		2コース使用 16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】		16:00
17:00	キッズ体育 スクール 【有料】	カルチャースクール キッズバレエ 【有料】	17:00~17:10 お腹引締め	4コース使用 17:00~18:00 キッズスイミング スクール 【有料】		17:00
18:00				5コース使用 18:00~19:00 キッズスイミング スクール 【有料】		18:00
19:00				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

【10:50~11:30 パワーライド】

琴似店 店長 北間がスペシャルなレッスンをお届けします!!



【11:50~12:30 シェイブパンプ】

祝日限定!
みなさんが聞いたことのある曲でトレーニング♪
(通常曲も実施します)