

🌸2024 みどりの日 祝日スケジュール 🌸

2024年5月4日(土・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	9:00~10:30 キッズ 体育 スクール 【有料】	9:00~9:30 キッズ ダンススクール 【有料】		9:00~10:30 キッズ スイミング スクール 【有料】		9:00
10:00		定員35名 9:40~10:20 CS Live ピラティス REC(録画)	10:00~10:10 ボディメイク~お腹~			10:00
11:00	定員70名 11:00~11:40 ファイトアタック GREEN BEAT 小杉	定員20名 11:00~11:40 リズムライド パワークライム 中里		11:10~12:10 親子水泳 【有料】	11:20~12:00 ヘビースイミング スクール【有料】	11:00
12:00	定員70名 12:00~12:40 HOTヨガ 森本	定員35名 12:10~12:30 CS Live メディカルフィットネス ↑高血圧改善ストレッチ	12:00~12:10 みんなで筋トレ	12:15~12:45 スイムトレーニング30 安藤	11:40~11:10 アクアピクス 森	12:00
13:00	13:00~16:00	定員35名 13:00~13:40 CS Live Lati Lati REC(録画)		13:00~14:00 キッズスイミング スクール 【有料】		13:00
14:00	キッズ体育 スクール 【有料】	14:00~16:00		2コース使用 14:00~15:00 キッズスイミング スクール 【有料】		14:00
15:00		キッズ ダンススクール 【有料】		4コース使用 15:00~16:00 キッズスイミング スクール 【有料】		15:00
16:00		16:10~17:10 カルチャースクール キッズ空手 【有料】		16:00~17:00 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	16:10~17:10 初級スイム スクール 【有料】 1コース使用	16:00
17:00	定員40名 16:30~17:00 スタイリッシュパンプ 佐藤(大)					17:00
18:00	定員40名 17:20~18:00 コンビネーションステップ 西野	定員35名 17:30~18:10 CSLive ファイトアタックPRO REC(録画)	定員11名 17:30~17:45 岩盤浴ストレッチ			18:00
19:00						19:00

トレーニングエリア終了 18:45

施設閉館19:00

【スタイリッシュパンプ】佐藤(大) 16:30~17:00 1スタジオ

シェイプパンプを30分バージョンでお届けします！
脚・胸・背中のみをトレーニングします！
春からトレーニングを始める方と一緒にトレーニングしましょう！
慣れていない方は、いつもよりも重たい重量でチャレンジしましょう！

ファイトアタック GREEN BEAT 小杉 11:00~11:40 1スタジオ

みどりの日にちなんで、カラーレッスンを実施します！みどり色のTシャツやアクセサリーなど何でもOKです！是非、みどり色のものを身につけてレッスンに参加してみましょう！
※身につけていなくても参加可能です！

【リズムライド パワークライム】中里 11:00~11:40 2スタジオ

本日は、いつもよりもちょっとだけハードに登ります！登った先の達成感・爽快感をご一緒に味わいましょう！
皆様のご参加お待ちしております！