

# 2025年ゴールデンウィークスケジュール

5月3日(土)憲法記念日

5月5日(月)こどもの日

5月6日(火)振替休日

STUDIO		POOL		STUDIO		POOL		STUDIO		POOL			
9:00		～スイミングスクール～		9:00		～スイミングスクール～		9:00		～スイミングスクール～			
9:30		～スイミングスクール～		9:30		9:00～10:00 短期スイミング教室		9:30		9:00～10:00 短期スイミング教室			
10:00		9:00～10:00 短期スイミング教室		10:00		こどもの日 特別プール開放日 10:00～12:00 ～注意事項～ 幼児 保護者同伴 通常参加費:500円 スクール受講生、受講生のお友達 スクール体験者は無料  ※会員様へ※ この時間はプール利用はできません。		10:00					
10:30	CSLive/フラダンス 10:30～11:00 <b>REC</b>	10:00～11:00 児童スクール		10:30	フィールヨガ 甲斐 10:20～11:00			10:30	ファンクショナルコンディショニング 後藤 10:20～11:00	10:30			
11:00		11:00～12:00 幼児スクール		11:00				11:00		11:00			
11:30	CSLive/ボディメイクトレーニング 11:30～12:00 <b>REC</b>			11:30	MARSHALLBICS 稲田 11:30～12:00	11:30		11:30	オリジナルエアロ 後藤 11:20～12:00	11:30			
12:00		CSLiveの内容は こちらのQRコードから 確認いただけます。 		12:00		12:00		12:00		12:00			
12:30	ZUMBA 東 12:20～13:00			12:30	ファンクショナルコンディショニング 稲田 12:20～13:00	12:30		12:30	ヨガ 中山 12:20～13:00	12:30		CSLiveの内容は こちらのQRコードから 確認いただけます。 	
13:00				13:00		13:00		13:00	ZUMBA 山本 13:20～14:00	13:00			
13:30	SHAPE PUMP 市原 13:20～14:00			13:30	ダンスエアロ 平田 13:20～14:00	13:30		13:30		13:30			
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00					
14:30	RHYTHM RIDE 市原 14:20～15:00	14:30	ZUMBA 平田 14:20～15:00	14:30		14:30		14:30	BEAT FIGHT ATTACK 宮川 14:20～15:00	14:30			
15:00		14:20～リズムライド:定員10名 こちらの時間は初心者の方へ向けです。 バイクの設定方法やレッスンの進み方などを 1つ1つ丁寧にご案内します。 まだバイクレッスンをしたことがない方は こちらの時間にご参加ください。  15:20～リズムライド:定員10名 こちらの時間はいつも参加いただいている 会員様向けの時間です。 いつもより1曲多く実施いたします。 30分には参加経験のある方は こちらの時間にご参加ください。		15:00		15:00		15:00		15:00			
15:30	RHYTHM RIDE 船江 15:20～16:00			15:30	体操スクール	15:30		15:30	スイミングスクール	15:30	CSLive/パワーヨガ 15:20～16:00 <b>REC</b>	15:30	スイミングスクール
16:00				16:00	15:30～16:30 幼児スクール	16:00		16:00	15:30～16:30 幼児スクール	16:00		16:00	15:30～16:30 幼児スクール
16:30	ヨガ Aki 16:20～17:00			16:30	16:30～17:30 児童スクール	16:30		16:30	16:30～17:30 児童スクール	16:30		16:30	16:30～17:30 児童スクール
17:00				17:00		17:00		17:00	17:30～18:00 児童スクール	17:00		17:00	17:30～18:00 児童スクール
17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30			

営業時間は9:00～19:00、トレーニング終了時間は18:45です。 5/4(日)は通常スケジュールです。

プログラム名	時間	内容	プログラム名	時間	内容	プログラム名	時間	内容
ファンクショナル コンディショニング	40	正しく筋肉を使うことで、体の動きを良くしたり 基礎代謝を上げたりし、機能的な身体作りを行います。	オリジナルエアロ	40	インストラクターのオリジナリティを感じる エアロピクスレッスンです。	SHAPE PUMP	40	バーベルを使い音楽に合わせて筋カトレを行うクラスです。 脚、胸、腕、背中、お腹など部位別で行います。
ヨガ	40	多種多様なヨガを楽しむことができます。 インストラクターによって内容が変わっていただくため 自身にあった内容を探しましょう！	ZUMBA fitness	40	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、 様々な要素が融合した、グローバルなプログラムです。	RHYTHM RIDE	40	脂肪燃焼効果抜群！ 音楽に合わせて爽快地汗をかきたい方に オススメのバイクプログラムです。
パワーヨガ	40	ポーズを流れるように連続して行うヨガです。 運動量も多く効果を実感できます。	BEAT FIGHT ATTACK	40	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。 体幹の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。	MARSHALLBICS	40	格闘技やエアロの要素を取り入れたレッスンです！ 初めての方でも楽しめるプログラムです。
Feel Yoga	40	伝統的なヨガをベースに自分に合わせて フィールポジション(快適なポーズが取れるポイント)で、 心地よくヨガを行うことのできるプログラムです。	ダンスエアロ	40	ダンスのステップなどの要素を取り入れた、エアロピクスです。 音楽を楽しみながら動いていきましょう！			