

# 4月29日(月) 昭和の日レッスンスケジュール

9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	
	<b>9:00 OPEN</b>			9:00~14:30	
10:00	10:15~11:00 アクアサーキット 田口 利恵	10:05~10:45 ZUMBA 尾島 真理	10:20~11:00 ヨガ 浦田 めぐみ	マルチスタジオ開放	
11:00	11:10~11:40 初級バタフライ 金山 日和	11:00~11:40 Lati Lati REC CSLive	11:35~12:15 HOTピラティス 渡辺 加容子		
12:00	11:50~12:10 スタート&ターン 金山 日和	11:50~12:30 オリジナルエアロ40 越智 真梨亜	12:30~13:00 からだアクティブ REC CSLive		
13:00	12:20~13:00 初級 スイムトレーニング 金山 日和	13:10~13:50 ファイトアタック BEAT REC CSLive	13:15~13:55 ボディケア ストレッチ 江連 伯江		
14:00		14:05~14:45 コンビネーション エアロ40 江連 伯江	14:10~14:50 HIP HOP 山本 寛明		
15:00		15:00~19:00 Jr.新体操スクール	15:00~15:40 コンビネーション ステップ40 川口 さゆり		
16:00	15:30~17:30 キッズ 短期教室 1コース使用 有料		16:10~18:30 スタジオ開放		15:00~17:00 キッズ 短期教室 有料
17:00					
18:00		スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。			
19:00	<b>19:00 CLOSE</b>				

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月23日(火)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

# 5月3日(金) 憲法記念日レッスンスケジュール

9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
	<b>9:00 OPEN</b>			9:00~10:00
10:00		10:10~10:50 コンビネーション エアロ40 江連 伯江	10:20~11:00 フィールヨガ 石田 みちよ	キッズイベント <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>
11:00	10:30~11:10 中級 スイムトレーニング 栗山 貴子			マルチスタジオ開放
		11:00~11:40 Lati Lati <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">REC</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CSLive</span>	11:30~12:10 HOTフィール ピラティス 豊田 咲	
12:00	11:30~12:00 ワンダフルスポーツアクア 栗山 貴子	12:00~12:20 メディカルフィットネス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">REC</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CSLive</span>	12:30~13:10 パワーヨガ 西 彩月	
	12:15~12:45 スキンダイビング 栗山 貴子	12:30~13:10 シェイプパンプ40 横山 倭汰		
13:00		13:30~14:10 ファイトアタック BEAT <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">REC</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CSLive</span>	13:30~14:10 ボディコアバランス 栗山 貴子	
	13:15~13:45 フィンスイム 廣澤 夢美	14:30~15:10 ボディメイク トレーニング 江連 伯江	14:30~15:00 EXCITE ZONE 金山 日和	
14:00	14:00~14:45 アクアピクス 広瀬 百合香	15:30~17:30 キッズ短期教室 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>	16:00~16:40 オリジナルエアロ 宇田川 優	
15:00			16:50~17:30 オリジナルステップ 宇田川 優	
16:00		17:50~18:30 シェイプパンプ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">REC</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CSLive</span>	17:50~18:30 ウェーブストレッチ 田島 由美子	
17:00				
18:00	18:30~19:30 キッズ短期教室 1コース使用 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>	スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		
19:00	<b>19:00 CLOSE</b>			

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月27日(土)7:00よりご予約いただけます。  
 ※オンライン予約には初回登録が必要です。  
 ※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

# 5月4日(土) みどりの日レッスンスケジュール

時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
9:00	7:45~10:45 キッズスイミング スクール 2コース使用 <span>有料</span>	<b>9:00 OPEN</b>		8:00~12:00
10:00		10:20~11:00 ボディメイク トレーニング 江連 伯江	10:15~10:55 ファンクショナル トレーニング 金井 康平	キッズ体育 スクール
11:00	10:55~11:25 アクアウォーク&ジョグ 加藤 咲子	11:15~11:55 ZUMBA 倉谷 理恵子	11:15~11:55 ヨガ 知念 朝子	
12:00	11:30~12:00 アクアピクス 加藤 咲子		12:10~12:50 ファイトアタック BEAT 横山 俊汰	<span>有料</span>
	12:15~12:45 フィンスイム 廣澤 夢美	12:30~13:10 コンビネーション ステップ40 森田 康明	13:10~13:50 シェイブパンプ <span>REC</span> <span>CSLive</span>	12:20~16:00
13:00	13:00~15:00 キッズスイミング スクール 2コース使用 <span>有料</span>	13:25~14:05 オリジナルエアロ40 森田 康明	14:40~15:10 パワーパンプ 横山 俊汰	Jr.クラシック バレエ スクール
14:00		14:30~15:10 ピラティス 川端 郁代	15:30~16:10 AirCycleFitness パワーライド <span>REC</span> <span>CSLive</span>	
15:00		15:20~16:00 ZUMBA 岡本 康枝	16:35~17:15 シンプルステップ40 川崎 将明	<span>有料</span>
16:00		16:30~17:10 ファイトアタック BEAT 横山 俊汰		16:30~18:30
17:00	17:00~18:15 キッズスイミング スクール 【上級コース】 2コース使用 <span>有料</span>	17:30~18:10 シェイブパンプ40 横山 俊汰		マルチスタジオ開放
18:00		スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		
19:00	<b>19:00 CLOSE</b>			

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月28日(日)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※会員区分によっては時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

# 5月6日(月) 子どもの日レッスンスケジュール

	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
9:00				9:00~10:00
	<b>9:00 OPEN</b>			キッズイベント <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>
10:00		10:05~10:45	10:20~11:00	10:30~14:30
	10:30~11:15	ZUMBA 尾島 真理	ヨガ 浦田 めぐみ	\祝日限定/ スペシャルコラボレッスン  LESSON IN JAPANや K-PRIDEで活躍する 中川IRと武蔵小杉店の 野中IRがコラボする 夢のスペシャルレッスン となります。 この機会に 是非ご参加下さい！  無料レッスンとなります ので、オンライン予約シ ステムよりご予約下さい。
11:00	アクアサーキット 栗山 貴子	11:00~11:40	11:35~12:15	
	11:25~11:55	オリジナルエアロ40 越智 真梨亜	HOTピラティス 渡辺 加容子	
12:00	初級バタフライ 栗山 貴子	12:00~12:40	12:30~13:00	
	13:00~14:00	コラボレッスン ファイトアタック BEAT 中川 恵里 × 野中 鎌哉	からだアクティブ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">CSLive</span>	
13:00	キッズスイミング スクール 【上級コース】 2コース使用 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>	13:00~13:40	13:15~13:55	
		コラボレッスン シェイプパンプ 中川 恵里 × 野中 鎌哉	ボディケア ストレッチ 江連 伯江	
14:00		14:05~14:45	14:10~14:50	マルチスタジオ開放
	14:30~15:30	コンビネーション エアロ40 江連 伯江	HIP HOP 山本 寛明	
15:00	スイミング個人塾 1コース使用 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>	15:00~19:00	15:00~15:40	15:00~19:00
	15:30~18:30	Jr.新体操スクール	コンビネーション ステップ40 川口 さゆり	キッズ体育 スクール
16:00	キッズスイミング スクール		16:10~18:30	スタジオ開放
17:00	【15:30~17:30】 2コース使用 【17:30~18:30】 3コース使用			【16:00~17:00】 年長・児童クラス
18:00	<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>	スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>		【17:00~18:00】 児童クラス
19:00				【18:00~19:00】 上級クラス <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</span>
	<b>19:00 CLOSE</b>			

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月30日(火)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。