

# 2025年5月3日（土祝）憲法記念日 レッスンスケジュール

|             | スタジオ1            | HOTスタジオ                                                                | アリーナ                                                                                                                                                                                    | 25mプール                                                                                                   | 15mプール                               |       |  |
|-------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|--|
| 10:00       |                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      | 10:00 |  |
| 10:20~11:00 | ZUMBA<br>成岡      | 10:30~11:10<br>フィールピラティス<br>CSLive                                     |                                                                                                                                                                                         | キッズイベント<br>10:00~13:00<br>★水中運動会★<br>有料:<br>お子様3,300円<br>保護者500円(税込)<br>コーチ達と楽しく<br>プールで遊ぼう!<br>参加者大募集中! |                                      |       |  |
| 11:35~12:15 | バレトン<br>成岡       | 11:30~12:10<br>シェイプパンプ<br>CSLive                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      |       |  |
| 12:40~13:20 | ヨガ<br>道中         | 12:40~13:20<br>ZUMBA<br>戸澤                                             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          | 12:15~13:15<br>スキndaイビング<br>フリー練習コース |       |  |
| 13:45~14:25 | シンプルエアロLow<br>吉田 | 13:50~14:50<br>★有料セッション★<br>エンジョイ<br>エアロスクール<br>1回:1,650円(税込)<br>陸野 裕子 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      |       |  |
| 15:00~15:40 | ZUMBA<br>藤沼      | 15:05~15:45<br>健康体操<br>吉田                                              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      |       |  |
| 16:05~16:45 | ボディコアバランス<br>吉田  | 16:10~16:50<br>ヨガ<br>CSLive                                            |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      |       |  |
| 17:10~17:40 |                  | 17:10~17:40<br>X-CORETRAINING<br>CSLive                                |                                                                                                                                                                                         | 16:30~18:30<br>【有料】<br>選手育成コース<br>4コース使用                                                                 |                                      |       |  |
| 18:00       |                  |                                                                        | ★要チェック★                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                                      |       |  |
|             |                  |                                                                        | ~GW有料イベント情報~<br>5/3(土)10:15~12:30 水中運動会(スクール生対象)<br>5/4(日)16:30~18:00 パワーライド吉野・高岡・矢吹<br>5/5(月)11:15~12:40 ZUMBA 矢野IR<br>5/5(月)13:30~15:00 パワーヨガ 道中IR<br>5/6(火)14:30~16:00 スペシャルエアロ 斉藤IR |                                                                                                          |                                      |       |  |
| 18:45       | 18:45 スポーツ施設終了   |                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      | 19:00 |  |
|             | 19:00 CLOSE      |                                                                        |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |                                      |       |  |