

2026年5月5日 (火・祝) 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	カラダテトックス 新井				10:20~10:50 アクアウォーク 市原		
11:00		10:40~11:20 フィールピラティス CSLive		10:15~11:45 【有料】 育成コース 3コース使用		11:00	
11:30~12:30	GW特別イベント ダンスエアロ 参加費:2,200円 新井				11:10~11:40 アクアサーキット 市原		
12:00		11:40~12:20 パワーライド 高岡				12:00	
12:45~13:25	コンビネーションエアロ 斉藤	12:40~13:10 ZENヨガ CSLive		12:50~13:50 スイムトレーニング フリー3コース使用 ※IRはつきません		13:00	
13:45~14:45	シェイプパンプコラボ マッスルパンプ！ 高岡 & 濱崎	13:30~14:30 ぽっこりお腹解消 ヒップアップ！！ 参加費:2,200円 成岡			12:00-18:00 ファミリー プール開放 ※温浴施設も ご利用できます。 参加費:800円 (税込) ※フィットネス 会員様で土日祝が 利用出来る 区分の方は、 「無料」 ご家族分のみ 料金が かかります。 詳細はスタッフまで	14:00	
15:00	15:00~15:40 ZUMBA 成岡		15:10~15:30 スクール準備	15:10~15:30 スクール準備			15:00
16:00		15:30~16:30 【有料】 キッズダンススクール	15:30~16:30 【有料】 キッズバスケットボール スクール	15:30~16:30 【有料】 キッズスイミング スクール			16:00
17:00		16:30~17:30 【有料】 キッズダンススクール	16:30~17:30 【有料】 キッズバスケットボール スクール	16:30~17:30 【有料】 キッズスイミング スクール		1~2コース使用	17:00
18:00			17:30~18:30 【有料】 キッズバスケットボール スクール	17:30~18:30 【有料】 キッズスイミング スクール		18:00	
19:00	18:45 スポーツ施設終了 19:00 CLOSE					19:00	