

	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH
10:00		9:00~10:00 体育はじめて体験 小学生クラス【有料】		9:00~10:00 水泳はじめて体験 3歳~1年生クラス【有料】			9:00~10:00 体育はじめて体験 3歳~1年生クラス【有料】			
10:30		10:10~11:10		10:00~11:00			10:10~11:10		10:00~11:00	
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ 圓山	スポーツ教室 鉄棒(逆上がり) 【有料】		水泳はじめて体験 小学生クラス【有料】		10:30~11:10 シンプルエアロ 圓山	スポーツ教室 跳び箱(開脚跳び) 【有料】		水泳はじめて体験 3歳~1年生クラス【有料】	
11:30									11:20~11:50 アクアピクス 清水	
12:00	11:30~12:10 骨盤調整ヨガ 阿部	11:40~12:20 ピラティス CSLive【REC】		11:30~12:00 アクアピクス 清水		11:30~12:10 シェイプパンプ 渡邊	11:30~12:10 健康太極拳 CSLive【REC】		12:00~12:45 フィンスイミング 中原	
12:30			12:20~12:30 かんたん筋脈ほぐし 清水							
13:00	12:40~13:20 ZUMBA 柏崎	12:40~13:20 ボディコアバランス 田中		13:00~15:00		12:30~13:00 フリースタイルダンス 竹中				
13:30				プール開放 【有料】					13:00~14:00 成人スイミングスクール 【有料】田中	
14:00	14:00~15:00 ダンスはじめて体験(児童クラス) 【有料】	13:40~14:20 スムーズ&ヒーリング CSLive【REC】					13:20~14:00 フィールヨガ 渡邊	13:20~13:50 X-CORE FIGHTING CSLive【REC】		
14:30			14:50~15:00 お腹すっきり 加藤							
15:00						14:50~15:30 ピラティス CSLive【REC】	15:00~15:40 パワーライド CSLive【REC】			
15:30	15:20~15:50 フリースタイルダンス 竹中									
16:00						15:50~16:30 オリジナルエアロ 寺山				
16:30	16:10~16:40 Fit Fun 加藤								16:30~17:30 キッズスイミングスクール 【有料】	
17:00										
17:30									17:30~18:30 キッズスイミングスクール 【有料】	
18:00	閉館				閉館					

INFORMATION

~GW特別プログラムおススメレッスン~

**骨盤調整ヨガ 阿部**

5/3(土・祝) 11:30~12:10(40分) 第1スタジオ 定員30名  
骨盤周りの筋肉を動かすことで、柔軟性が向上し姿勢が改善します。  
また骨盤周りの大きな筋肉を使えるようになるため、痩せやすい  
体になります。

**フリースタイルダンス 竹中**

5/3(土・祝) 15:20~15:50(30分) 第1スタジオ 定員30名  
5/5(月・祝) 12:30~13:00(30分) 第1スタジオ 定員30名  
様々なジャンルのダンスをフリースタイルで楽しむクラスです。

**シェイプパンプ 渡邊**

5/5(月・祝) 11:30~12:10(40分) 第1スタジオ 定員20名  
バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスで  
す。脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行  
います。

**FitFun 加藤**

5/3(土・祝) 16:10~16:40(30分) 第1スタジオ 定員30名  
エアロピクスやダンスの要素などシンプルな動作の有酸素運動。筋力トレ  
ニングと合わせて行うことで、脂肪燃焼効果と筋力アップを目指します。音  
楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです

**X-CORE FIGHTING CSLive**

5/5(月・祝) 13:20~13:50(30分) 第2スタジオ 定員15名  
シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹(CORE)を意識した静と  
動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、  
短時間で脂肪燃焼を目指します。このプログラムはHILIT(短時間、  
高強度、安全(低衝撃))です。



スケジュールはこちらから  
ダウンロードできます。



【祝日ご利用可能時間帯】

- デイトタイム10:00~18:00 ●ナイト・オフィス・イブニング14:00~18:00
  - シングル・ファミリー10:00~18:00 ●プール10:00~18:00
- ※その他はお問合せ下さい。