

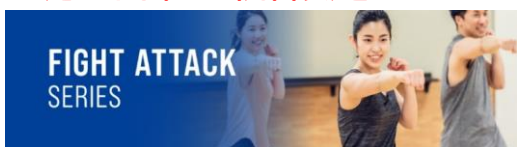
祝日プログラム 2024年 5月3日(金・祝) 憲法記念日 5/1訂正版

	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH
10:00				
10:30				
11:00		10:30~11:10 健康太極拳 CSLive[REC]		
11:30	11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive[LIVE]		11:00~11:30 アクアウォーク&ジョグ 高橋	
12:00				
12:30	12:10~12:50 陰ヨガ 阿部	12:00~12:40 ボディコアバランス 田中	12:00~12:45 スキンドイビング 中原	
13:00				
13:30			13:10~13:40 クロール500 田中	
14:00	13:30~14:10 ファイトアタックBEAT CSLive[LIVE]			
14:30		14:00~14:30 リズムライド CSLive[REC]		
15:00	14:40~15:20 ヨガ 小林千恵→CSLiveに変更			
15:30				
16:00	15:50~16:30 オリジナルエアロ 圓山	15:30~16:30 短期体育教室 【有料】		
16:30				
17:00		16:30~17:30 短期体育教室 【有料】	16:30~17:30 短期水泳教室 【有料】	
17:30				
18:00				
18:30	閉館	閉館		

INFORMATION

～オススメプログラム～

5月3日(金・祝)限定!LIVEレッスンで全国が繋がる臨場感をお楽しみ下さい!



FIGHT ATTACK SERIES

ファイトアタックBEAT[CSLive LIVE]

13:30~14:10 第1スタジオ
本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエスト周りの引き締めにも効果的です。



DANCE

ダンスWAVE[CSLive LIVE]

11:00~11:40 第1スタジオ
ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップで体を動かす有酸素エクササイズです。より格好良く踊れるようになりたい方にもおすすめです。

【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。

スケジュールはこちらから
ダウンロードできます→



祝日プログラム 2024年 5月4日(土.祝) みどりの日

	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH
10:00		9:00~10:00 キッズ体育スクール 【有料】	9:00~10:00 キッズスイミングスクール 【有料】	
10:30	10:30~11:10 コンビネーションエアロ 加藤	10:00~11:00 キッズ体育スクール 【有料】	10:20~10:50 アクアピクス 清水	
11:00			11:00~11:40 ベビースイミングスクール 【有料】	
11:30				
12:00	11:40~12:10 ビューティープロジェクトLEG CSLive【REC】		11:50~12:50 腰痛改善スイミングスクール 【有料】 清水	
12:30				
13:00	12:40~13:20 ZUMBA 柏崎	12:40~13:20 カラダデトックス CSLive【REC】		
13:30				
14:00	14:00~14:40 ファイトアタックBEAT CSLive【REC】	14:00~15:00 キッズダンススクール 【有料】	14:00~15:00 キッズスイミングスクール 【有料】 ※2コース使用	
14:30				
15:00	15:10~15:50 コンビネーションステップ 寺山	15:00~16:00 キッズダンススクール 【有料】	15:00~16:00 キッズスイミングスクール 【有料】 ※2コース使用	
15:30				
16:00				
16:30	16:20~16:50 ボディメイクトレーニング CSLive【REC】			
17:00				
17:30				
18:00	閉館			
18:30				

INFORMATION

～オススメプログラム～

休日はコンディショニング系レッスンで疲れた体をリフレッシュ!心身ともにリラックスしましょう。



OTHERS

ビューティープロジェクトLEG【CSLive REC】

11:40~12:10 第1スタジオ
美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズ。きつい運動は苦手という方にもおすすめです。

カラダデトックス【CSLive REC】

12:40~13:20 第2スタジオ
足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。

【祝日ご利用可能時間帯】

- デイトム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。

スケジュールはこちらから
ダウンロードできます→



祝日プログラム 2024年 5月6日(月.祝) 振替休日 **5/1訂正版**

	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH
10:00				10:00
10:30	10:30~11:10 シンプルエアロ 圓山		10:30~11:00 アクアビクス 前田	10:30
11:00		11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive[LIVE]		11:00
11:30				11:30
12:00	11:40~12:20 フィールヨガ 渡邊		12:00~12:45 トレーニング1000 中原	12:00
12:30				12:30
13:00	12:50~13:20 やせる!脂肪燃焼ダンス CSLive[REC]		13:00~14:00 成人スイミングスクール 【有料】 田中	13:00
13:30				13:30
14:00	14:00~14:40 シェイプパンプ 渡邊			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	15:10~15:50 ヨガ 小林千恵→CSLiveに変更		15:30~16:00 初級水泳 田中	15:30
16:00				16:00
16:30	16:20~17:00 ラテンファン 寺山		16:30~17:30 キッズスイミングスクール 【有料】	16:30
17:00				17:00
17:30			17:30~18:30 キッズスイミングスクール 【有料】	17:30
18:00				18:00
18:30	閉館			18:30

INFORMATION

～オススメプログラム～

GW最終日はトレーニング系やダンス系レッスンでしっかりカラダを目覚めさせましょう!!



SHAPE PUMP SERIES

シェイプパンプ【渡邊】

14:00~14:40 第1スタジオ
バーベルを使い、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、背中、腕肩、お腹と、部位別に効くトレーニングを行います。



DANCE

やせる!脂肪燃焼ダンス【CSLive REC】

12:50~13:20 第1スタジオ
「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに音楽を楽しみながらシンプルに体を動かすプログラムです。ダンス、エアロビクス、トレーニング要素を組み合わせた動きで、全身運動を行います。

【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。

スケジュールはこちらからダウンロードできます→

