

祝日特別プログラム 2025年 11月3日(月・祝)文化の日



	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	
10:00		9:00~10:00 体育はじめて体験 【有料】		9:00~10:00 水泳はじめて体験 【有料】		10:00
10:30	10:10~10:50 健康太極拳 CSLive【REC】	10:20~10:50 安全に行える筋トレ・椅子トレーニング 【有料】前田		10:00~11:00 水泳はじめて体験 【有料】		10:30
11:00						11:00
11:30	11:10~11:50 Lati Lati CSLive【REC】	11:10~11:40 モビリティストレッチ 佐藤 あい		11:20~11:50 アクアダンス 井村		11:30
12:00						12:00
12:30	12:20~13:00 フィールピラティス 井村	12:00~12:40 スムーズ&ヒーリング CSLive【REC】	12:40~12:50 お腹引き締め	12:00~12:30 クロール500 田中		12:30
13:00				13:00~14:00 成人スイミングスクール 【有料】		13:00
13:30	13:20~14:00 フリースタイルダンス 竹中				13:30~14:00 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村	13:30
14:00					14:00~14:30 スカッシュゲームパートナー 定員5名予約制 井村	14:00
14:30	14:20~14:50 スタイリッシュパンプ 竹中	14:20~15:00 シンプルエアロ CSLive【REC】		14:10~14:40 アクアビクス 清水	14:30~15:00 スカッシュ同行会 (無料登録制)	14:30
15:00				14:50~15:20 初級水泳 田中		15:00
15:30	15:10~15:40 X-CORE TRAINING CSLive【REC】			15:30~16:30 キッズスイミングスクール 【有料】		15:30
16:00						16:00
16:30				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
	閉館					

おすすめレッスン

趣・味・活

安全に行える筋トレ・椅子トレーニング 前田

最近、階段の上り下りや歩くスピードが遅くなったと感じている方は、筋力低下が原因です。椅子を使ったトレーニングで足腰を強くしましょう!!

時間 10:20~10:50

場所 第2スタジオ

料金 1,000円(税込み)

定員 15名※最少催行3名

※私服で参加OK。靴は必要ありません。

申込 当クラブレセプション・WEBにてお申込み下さい。

お申込みはコチラから→



簡単・便利!

オンラインスタジオ予約 ご予約・参加方法

■初回登録は
こちらから→



■ご予約・参加方法は
こちらから→



【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。