

# 祝日特別プログラム 2026年 5月4日(月・祝)みどりの日



STUDIO01		STUDIO02		POOL		SQUASH		
10:00				9:00~10:00 水泳はじめて体験 【有料】			10:00	
10:30	10:20~10:40 ビューティープロジェクト アームス&バックライン 佐藤 あい	10:10~10:50 健康太極拳 CSLive【REC】		10:30~11:00 アクアダンス 井村			10:30	
11:00	11:00~11:30 モビリティストレッチ 佐藤 あい	11:00~11:40 GW特別レッスン FIGHT MIX CSLive【LIVE】SHIHO/AYA					11:00	
11:30							11:30	
12:00	12:00~12:40 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】		12:00~12:45 スイムトレーニング 中原			12:00	
12:30							12:30	
13:00		13:00~13:40 ファイトアタックBEAT 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	13:10~13:50 ヨガ CSLive【REC】					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 X-CORE TRAINING CSLive【REC】		14:10~14:40 アクアビクス 清水		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	14:10~14:50 オリジナルエアロ 寺山					14:30~15:00 スカッシュ同好会 (無料登録制)	14:30	
15:00				14:50~15:20 初級水泳 田中			15:00	
15:30	15:05~15:35 シェイプバンプPOWER CSLive【REC】						15:30	
16:00				15:30~16:30 キッズスイミングスクール 【有料】			16:00	
16:30							16:30	
17:00				16:30~17:30 キッズスイミングスクール 【有料】			17:00	
17:30							17:30	
18:00				17:30~18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 ※2コース使用			18:00	
閉館								18:30

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。