

	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH
10:00			9:00~10:00 水泳はじめて体験 【有料】	
10:30			10:00~11:00 水泳はじめて体験 【有料】	
11:00	10:30~11:10 シンプルエアロ 小林	10:40~11:00 メディカルフィットネス 骨盤底筋群トレーニング CSLive【REC】		10:30~11:00 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村
11:30		11:20~11:50 モビリティストレッチ 清水		11:00~11:30 スカッシュ初級 定員5名予約制 井村
12:00	11:40~12:20 コンビネーションエアロ 圓山	12:10~12:25 ポールde健康体操 清水	11:30~12:00 アクアワーク&トレーニング 三橋	
12:30			12:10~12:40 アクアダンス 井村	
13:00	12:50~13:30 ファイトアタックBEAT CSLive【REC】		13:00~13:45 中級水泳 中原	
14:00	14:00~14:40 ZUMBA 柏崎		14:00~15:00 進級チェック対策教室 水色・黒クラス 【有料】	
15:00	15:00~15:30 シェイプパンプPOWER CSLive【REC】			
16:00		15:30~16:30 キッズ体育スクール 【有料】		
17:00		16:30~17:30 キッズ体育スクール 【有料】	16:30~17:30 キッズスイミングスクール 【有料】	
18:00		17:30~18:30 キッズ体育スクール 【有料】	17:30~18:30 キッズスイミングスクール 【有料】	
	閉館			

おすすめレッスン

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。