

2025年ゴールデンウィーク(4/29

	4/29 Tue.			4/30 Wed.			5/1 Thu.	5/2 Fri.				
TIME	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	休館日	STUDIO A	STUDIO B	POOL	TIME	
9:00												9:00
9:30	9:00～10:00 キッズ体育 幼児		9:00～10:00 キッズスイミング 児童									9:30
10:00												10:00
10:30	10:15～11:15 キッズ体育 児童		10:15～11:15 キッズスイミング 幼児	10:30～11:10 シンプルエアロ 安部					10:30～11:00 ZUMBA ソフィ			10:30
11:00						11:00～11:30 アクアビクス 渡辺			予約			11:00
11:30	11:30～12:10 コンビネーション エアロLow 小野		11:30～12:15 アクアビクス 篠崎	11:30～12:10 HIP HOP 佐藤 絵梨					11:20～12:00 パワーヨガ RIKA			11:30
12:00									予約		12:00～12:30 AQUA ZUMBA ソフィ	12:00
12:30	12:30～13:10 ヨガ 中森			12:30～13:10 ヨガ 佐藤 絵梨					12:20～13:00 コンビネーション エアロLow 安部			12:30
13:00												13:00
13:30	13:30～14:10 スムーズ& ヒーリング CS Live			13:35～14:15 シンプルエアロ CS Live					13:20～14:00 ピラティス 篠崎			13:30
14:00												14:00
14:30	14:30～15:10 ZUMBA 起田			14:30～15:10 ヨガ yang yang					14:15～14:55 シンプルステップ 篠崎			14:30
15:00												15:00
15:30	15:30～16:10 シェイプパンプ CS Live											15:30
16:00												16:00
16:30												16:30
17:00												17:00
17:30												17:30
18:00												18:00
18:30												18:30
19:00	18:45 ジム・プールエリア利用終了								18:50～19:30 ヨガ CS Live			19:00
19:30				19:30～20:10 シンプルエアロ CS Live	19:30～20:00 リズムライド 小幡							19:30
20:00									19:40～20:20 シェイプパンプ CS Live			20:00
20:30				20:25～21:05 ファイトアタック BEAT 小幡		20:30～21:00 初級スイムトレーニング 佐藤			20:35～21:15 ファイトアタック PRO 横田		20:30～21:00 アクアビクス 渡辺	20:30
21:00												21:00
21:30				21:20～21:50 X-CORE TRAINING CS Live					21:25～22:05 スムーズ& ヒーリング CS Live			21:30
22:00												22:00
22:30	22:15 ジム・プールエリア利用終了			22:15 ジム・プールエリア利用終了					22:15 ジム・プールエリア利用終了			22:30

～ 5/6) レッスンスケジュール

5/3 Sat.			5/4 Sun.			5/5 Mon.			5/6 Tue.			
STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	TIME
												9:00
9:00～10:00 キッズ体育 幼児		9:00～10:00 キッズスイミング 児童				9:00～10:00 キッズ体育 幼児		9:00～10:00 キッズスイミング 児童	9:00～10:00 キッズ体育 幼児		9:00～10:00 キッズスイミング 児童	9:30
												10:00
10:15～11:15 キッズ体育 児童		10:15～11:15 キッズスイミング 幼児	10:30～11:10 ZUMBA 小網			10:15～11:15 キッズ体育 児童		10:15～11:15 キッズスイミング 幼児	10:15～11:15 キッズ体育 児童		10:15～11:15 キッズスイミング 幼児	10:30
	10:45～11:25 シンプルエアロ 後藤											11:00
												11:30
予約			11:30～12:10 ヨガ 園田						11:30～12:10 コンビネーション エアロLow 小野		11:30～12:15 アクアビクス 篠崎	12:00
11:45～12:25 ヨガ 岡田						12:00～12:40 シンプルエアロ 篠崎						12:30
												13:00
12:45～13:25 シェイプバンプ CS Live			12:30～13:10 シェイプバンプ CS Live						12:30～13:10 筋トレ& ストレッチ 小野			13:30
						13:00～13:40 コンビネーション ステップ 篠崎						14:00
予約			13:30～14:10 ピラティス CS Live	13:40～14:10 リズムライド 横田					13:30～14:10 ヨガ 園田			14:30
13:45～14:25 ZUMBA 中島						14:00～14:40 スムーズ& ヒーリング CS Live						15:00
												15:30
14:45～15:25 HIP HOP 佐藤 絵梨			14:30～15:10 ファイトアタック PRO 横田			14:55～15:35 ファイトアタック BEAT CS Live			14:25～15:05 シェイプバンプ CS Live			16:00
												16:30
	15:30～16:30 ジャズダンス 有料レッスン 小網					15:50～16:20 X-CORE TRAINING CS Live		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:20～16:05 ファイトアタック Pro CS Live		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	17:00
15:45～16:25 パワーヨガ yangyang												17:30
												18:00
16:40～17:20 シェイプバンプ 横田								16:30～17:30 キッズスイミング 児童			16:30～17:30 キッズスイミング 児童	18:30
17:35～18:15 ファイトアタック BEAT CS Live						18:00～19:00 J☆DANCE キッズスクール		17:30～18:30 キッズスイミング 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童	

18:45 シム・プールエリア利用終了 18:45 シム・プールエリア利用終了 18:45 シム・プールエリア利用終了 18:45 シム・プールエリア利用終了 19:00

4月		5月					
火 29 10:00～ 19:00	水 30 10:00～ 22:30	木 1 ※休館日	金 2 10:00～ 22:30	土 3 10:00～ 19:00	日 4 10:00～ 19:00	月 5 10:00～ 19:00	火 6 10:00～ 19:00

ゴールデンウィーク中の営業時間をご案内いたします。
お間違いのないよう、ご注意ください。