

# 2024ゴールデンウィークスケジュール

5/3(金)祝日

[OPEN 9:00~CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	7Fマルチバーバス
8:00-8:30	短期教室 最大2コース			
8:30-9:00				
9:00-9:30				短期教室
9:30-10:00				
10:00-10:30	10:20-10:50 アクアウォーク【趣味】	10:10-10:50 ヨガ【松尾】 定員45名	10:10-10:50 REC CS LIVE ピラティス 定員26名	
10:30-11:00				
11:00-11:30	11:00-11:45 アクアサーキット 【宮石】	11:10-11:50 フリースタイルダンス 【丸山】 定員64名	11:10-11:50 健康体操【松尾】 要予約 26名	
11:30-12:00				
12:00-12:30	12:10-12:55 中級スイムトレーニング 【松井】	12:10-12:50 シェイプアップ 【秋山】 定員45名		
12:30-13:00			12:30-13:00【丸山】定員20名 フラックスストレッチ	
13:00-13:30	13:10-13:40 アクアウォーク【加藤】	13:10-13:50 ファイトアタックBEAT 【秋山】 定員64名	13:20-14:00 REC CS LIVE 木橋 定員26名	キッズ鉄棒教室 【有料】
13:30-14:00	13:50-14:35 アクアサーキット 【加藤】			キッズ鉄棒教室 【有料】
14:00-14:30				
14:30-15:00	14:40-15:30 体験ダイビング	14:20-15:00 ヨガ【桐井】 定員45名	14:20-14:50 要予約サーキット REC CS LIVE 定員26名	
15:00-15:30	短期 教室	15:20-16:00 ZUMBA®【金子】 定員64名		短期 教室
15:30-16:00				
16:00-16:30				
16:30-17:00			16:20-17:00 REC CS LIVE パワーライド 定員15名	
17:00-17:30				
17:30-18:00	17:30-18:00 体験ダイビング			
18:00-18:30				
18:30-19:00				

5/4(土)祝日

[OPEN 9:00~CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	7Fマルチバーバス
8:00-8:30	会員 水泳 教室 【有料】			会員 体育 教室 【有料】
8:30-9:00				
9:00-9:30				
9:30-10:00				
10:00-10:30		10:20-11:00 シンブルエアロ 【鳥井】 定員64名	10:25-11:05 REC CS LIVE ヨガ 定員23名	
10:30-11:00		10:20-10:50 アクアダンス【趣味】		
11:00-11:30		ベビースイミング スクール 【有料】	11:20-12:00 ピラティス 【鳥井】 定員26名	
11:30-12:00				
12:00-12:30				
12:30-13:00				
13:00-13:30	会員 水泳 教室 【有料】	12:30-13:10 ZUMBA®【清野(みき)】 定員64名	12:50-13:20 REC CS LIVE リズムライド 定員15名	
13:00-13:30				
13:30-14:00		13:40-14:20 ヨガ 【久田】 定員45名	14:00-14:40 REC CS LIVE パワーライド 定員15名	
14:00-14:30				
14:30-15:00				
15:00-15:30		15:00-15:40 オリジナルエアロ 【川崎】 定員64名		
15:30-16:00		モルガチ コンディショニング 【全村】 定員30名	15:20-15:50 REC CS LIVE ボディメイクトレーニング 定員26名	
16:00-16:30				
16:30-17:00			16:50-17:20 REC CS LIVE パワーパンプ 定員10名	
17:00-17:30		16:50-17:50 目指せマスターズ 【松井】	17:35-18:15 REC CS LIVE ファイトアタックPRO 定員26名	17:00-18:00 走ろう会【青木】
17:30-18:00		17:20-18:00 ヨガ 【中村(香)】 定員45名		
18:00-18:30				
18:30-19:00				

5/5(日)祝日

[OPEN 9:00~CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	3Fヨガビス	7Fマルチバーバス
8:00-8:30	会員 水泳 教室 【有料】			女性限定 3Fヨガビス受付 の予約表にて レッスン開始 30分前から ご予約できます。	会員 体育 教室 【有料】
8:30-9:00					
9:00-9:30					
9:30-10:00					
10:00-10:30		10:20-11:00 コンピネーションエアロ 【松井】 定員64名	10:00-10:40 ヨガ【歌次(yoko)】 定員23名		
10:30-11:00					
11:00-11:30	体験ダイビング	11:20-12:00 オリジナルステップ 【松井】 定員45名	10:55-11:35 はじめてアラ 【歌次(yoko)】 要予約 定員13名		
11:30-12:00	体験ダイビング		10:55-11:35 はじめてアラ 【歌次(yoko)】 要予約 定員13名		
12:00-12:30	12:10-12:40 スキندダイビング【松井】			ワークアウトヨガ 【中村(香)】 要予約 定員13名	
12:30-13:00		12:30-13:10 アクアピクス 【水谷】			バレエスクール 【有料】
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30	14:15-14:45 初級育泳ぎ 【藤場】	13:30-14:10 ヨガ 【丸山&塚本&西海】 定員45名	13:20-14:00 REC CS LIVE ピラティス 定員26名		運動能力開発 スクール【有料】
14:30-15:00		14:30-15:10 Dance Fit 【石丸】 定員64名	14:30-15:10 ヨガ 【鈴木(博)】 定員23名		
15:00-15:30	短期 教室	15:30-16:10 コンピネーションステップ 【須田】 定員64名	15:40-16:40 パワーライド Limited-Edition 【松井】 定員15名		会員 体育 教室 【有料】
15:30-16:00					
16:00-16:30					
16:30-17:00					
17:00-17:30		17:00-17:40 パワーヨガ 【桐井】 定員45名			
17:30-18:00					
18:00-18:30					
18:30-19:00					

6Fプール  
5/3(金)13:10~  
アクアウォーク&アクアサーキット  
加藤インストラクターがお送りする  
アクアレッスン2本立て!  
楽しくプールで姿勢改善♪

4F第1スタジオ 5/4(土)11:20~  
コラボパンプ第1弾!  
インストラクター 岸本・遠藤がコラボレーション!  
通常クラスよりもキツく・熱くシェイプアップしましょう!  
大森店人気インストラクターの2人が今年の連休も盛り上げます!  
**SHAPE PUMP**

4F第1スタジオ 5/5(日)10:20~  
コンピネーションエアロ&オリジナルステップ!  
いつものシンプルとは違う革本インストラクター  
によるコンピネーションとオリジナルを  
是非お楽しみください!

4F第1スタジオ 5/5(日)12:30~  
コラボパンプ第2弾!  
インストラクター 秋山とNEW FACE塚本がコラボ!!  
初のコラボで大森の皆様に盛り上げます。  
皆と一緒にレッツパンプ!!!  
GWパンプ楽しみましょう♪ **SHAPE PUMP**

4F第1スタジオ 5/5(日)13:30~  
脂肪燃焼サーキット!  
インストラクター 秋山・塚本・西海による  
アスリートトレーニング!!  
脂肪燃焼効果を最大限に感じて、滝汗間違い無し!  
GWパンプ楽しみましょう♪ **SHAPE PUMP**

4/29(月)・5/6(月)はフィットネス休館日【キッズイベント、事務手続き受付11:00~17:00のみ】  
4/30(火)・5/1(水)・5/2(木)は通常営業となります。【OPEN9:30~CLOSE22:00】



上記以外にもイベント予定計画遂行中です!!お楽しみに♪

- ・無料体験ダイビング
- ・無料参加スタッフビンゴ
- ・25mタイム測定(6Fプール)
- ・パーソナルスイムレッスンGW特別枠

等、別紙館内掲示や当クラブホームページ、アプリにてご案内いたします。

4F第1スタジオ 5/5(日)14:30~  
Dance Fit  
ダンスを満喫♪石丸インストラクターのダンス要素  
たっぷりのレッスンへぜひご参加ください。  
最高の曲に合わせて振付を楽しむクラスです♪

4F第2スタジオ 5/5(日)15:40~  
リミテッドエディションパワーライド  
曲・コース構成、全てオリジナル!  
松井ワールドで行う60分のパワーライド!!  
滝汗確実!リアルライドを感じましょう!

オーシャンスパ

◇◇コース内容◇◇

- ・全身オイルリフレッシュ60分 通常価格 ¥12,100 → ¥7,700
- ・全身オイルリフレッシュ60分+ラジオ波20分 通常価格 ¥20,900 → ¥12,100
- ・フェイシャル&ボディ90分 通常価格 ¥23,100 → ¥14,300
- ・エンダモロジー60分 通常価格 ¥33,000 → ¥12,100

GW  
スペシャル  
キャンペーン

●期間中は何度でもご利用が可能です  
(※お休みの日を除きます)

○男性もご利用いただけます。  
○ご予約はお電話(03-5753-5290)またはフロントにて承ります。  
○ご予約の際はオーシャンスパのご利用とお申し付けください。

キャンセル情報公開!