



5/3(土)祝日 憲法記念日

[OPEN 9:00~ CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ	アウトドア
9:00-9:30	9:00-10:00 一般短期 (1コース)※有料			
9:30-10:00				
10:00-10:30	9:00-10:00 一般短期 (1コース)※有料	10:15-10:55 シンブルエアロ 【鳥井】要予約64名		
10:30-11:00	10:20-10:50 アクアダンス 【大野】			
11:00-11:30	11:00-12:00 プール開放	11:20-12:00 シェイプバンプ 【西海】要予約45名		
11:30-12:00	2コース使用 ※有料		11:25-12:05 ピラティス 【鳥井】要予約26名	
12:00-12:30				
12:30-13:00		12:30-13:30 ZUMBA*60 【清野】要予約64名		
13:00-13:30			12:50-13:20 REC CS LIVE X-CORE RIDING 要予約15名	
13:30-14:00	13:00-15:30 キッズ個人塾 ※有料		14:00-14:40 パワーライド 【清野】要予約15名	
14:00-14:30		14:00-14:40 ヨガ 【久田】要予約45名		
14:30-15:00			15:20-15:50 X-CORE FIGHTING 【清野】要予約26名	
15:00-15:30				
15:30-16:00		16:20-17:00 セルフボディ コンディショニング 【今村】要予約33名		
16:00-16:30			16:55-17:25 REC CS LIVE シェイプバンプパワー 要予約15名	
16:30-17:00	16:40-17:40 目指せマスターズ 【館野】	17:20-16:00 ヨガ 【中村(崇)】要予約45名		16:30-18:00 走ろう会 スペシャル!!!
17:00-17:30			17:35-18:15 REC CS LIVE フィットネスダンスPRD 要予約26名	
17:30-18:00				
18:00-18:30				
18:30-19:00				

5/4(日)祝日 みどりの日

[OPEN 9:00~ CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ
9:00-9:30	8:00-12:00 キッズスイミング スクール ※有料		
9:30-10:00			
10:00-10:30		10:10-10:50 シンブルエアロ 【峯本】要予約64名	10:00-10:40 ヨガ 【yoko】要予約23名
10:30-11:00			
11:00-11:30		11:00-11:50 シンブルステップ 【峯本】要予約45名	11:00-12:30 成人バレエスクール ※有料
11:30-12:00		11:00-11:30 体験 ダイビング	
12:00-12:30	12:10-12:40 スキューバダイビング 【藤田】要予約	12:10-12:50 ワークアウトヨガ 【中村(崇)】要予約45名	
12:30-13:00			12:50-13:30 REC CS LIVE フィットネスダンスBEAT 要予約26名
13:00-13:30	12:45-13:15 アクアピクス 【水谷】	13:15-13:55 ZUMBA* 【石丸】要予約64名	
13:30-14:00			13:45-14:05 Jumping Hi 【西海】要予約14名
14:00-14:30	14:15-14:45 初級背泳ぎ 【藤田】	14:05-14:45 コンビネーションエアロ 【石丸】要予約64名	14:20-14:40 バランスボール 【西海】要予約12名
14:30-15:00		15:00-15:40 ヨガ 【鈴木(博)】要予約	
15:00-15:30			16:00-17:40 骨盤エクササイズ 【坂田】要予約45名
15:30-16:00			17:00-17:40 パワーヨガ 【橋本】要予約46名
16:00-16:30			
16:30-17:00			
17:00-17:30			
17:30-18:00			
18:00-18:30			
18:30-19:00			

5/5(月)

(キッズスクールのみ)

休館日

5/6(火)祝日 振替休日

[OPEN 9:00~ CLOSE 19:00]

	6Fプール	4F第1スタジオ	4F第2スタジオ
9:00-9:30			
9:30-10:00			
10:00-10:30	10:20-10:50 アクアウォーク &ジョグ30【小木】	10:20-11:00 ファイトアタックBEAT 【館野】要予約64名	10:10-10:50 CS LIVE 健康体操拳 要予約26名
10:30-11:00			
11:00-11:30		11:20-12:00 FAT BURN EXTREME 【藤田】要予約64名	11:15-11:55 リズムライド 【我妻】要予約15名
11:30-12:00	11:15-12:30 ベビースイミング スクール※有料		
12:00-12:30		12:20-13:00 ヨガ 【阪崎】要予約45名	
12:30-13:00			12:25-12:55 フレックスストレッチ 【丸山】要予約22名
13:00-13:30	13:00-13:20 スノーケリング【高橋】要予約20名		
13:30-14:00	13:30-14:00 スイムトレーニング【高橋】	13:40-14:20 シェイプバンプ 【永塚】要予約45名	13:20-14:00 コンビネーションステップ 【高橋】要予約20名
14:00-14:30	14:10-14:40 初級バタフライ【吉田】		
14:30-15:00		14:50-15:30 ボディケアストレッチ 【石村】要予約64名	14:20-15:00 コンビネーションエアロ 【高橋】要予約26名
15:00-15:30		15:30-16:30 キッズダンススクール ※有料	
15:30-16:00	15:30-閉館迄 キッズ スクール (全コース) ※有料		
16:00-16:30			
16:30-17:00			
17:00-17:30			16:30-18:30 キッズダンススクール ※有料
17:30-18:00			
18:00-18:30			
18:30-19:00			

GWイベント④

《走ろう会スペシャル!!!》  
5/3(土)16:30~18:00

通常60分間の走ろう会を  
ゴールデンウィーク特別仕様で  
90分間で実施します!  
初めての方も大歓迎!  
一緒に初夏の気持ちよい気候の中を  
ランニングしましょう♪

GWイベント⑤

《ZUMBA60》  
5/3(土)12:30~13:30

通常40分間のZUMBA®を  
ゴールデンウィーク  
特別仕様で  
60分間で実施します!  
いつもより長く盛り上がりましょう!

GWイベント⑥

《GWスペシャルレッスン  
FAT BURN EXTREME》

ヨガで人気の  
阪崎インストラクターの  
GWスペシャルレッスンです!  
気持ちよく動いて  
脂肪燃焼!!!