

# 2025年4月29日(火) 祝日プログラム

## 9:00 OPEN

※デイトム・ナイト・スーパーナイトの方は入館料として¥1,650(税込)いただきます。

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25Mプール	20Mプール
	定員45名	定員40名	定員26名		
9:00	●レッスン別定員 シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA 第1スタジオ 49名 / 第2スタジオ44名				
10:00	9:50~10:30 ボディケアストレッチ 酒木	9:50~10:30 ウェーブストレッチ 前田	10:00~10:30 CSLIVE【REC】 エアロサーキット		
11:00	10:45~11:30 シンプルプラス 酒木【有料】	10:45~11:25 ヨガ 前田	10:50~11:30 CSLIVE【REC】 ファイトアタック BEAT	11:00~11:30 アクアダンス 高橋(未)	
12:00	11:50~12:30 シンプルエアロ 高橋(未)	11:40~12:20 フラエクササイズ 佐々木(HIROMI)	12:00~12:30 CSLIVE【REC】 ボディメイクトレーニング		
13:00	12:45~13:25 シンプルステップ 稲葉	13:00~13:40 シェイプパンプ 高橋(未)		12:50~13:30 フィンスイム 柳	
14:00	13:45~14:25 ウェイト体幹トレーニング 稲葉		14:00~14:30 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-	13:45~14:45 初級成人水泳教室 柳 (60分) 【有料】	
15:00		14:45~15:25 ヨガビート 稲葉	14:50~15:30 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-【RYO】		
16:00	16:00~19:00 Jr.バレエ スクール	16:00~16:40 ヨガ 中島	15:50~16:30 CSLIVE【REC】 ピラティス		
17:00					
18:00					
19:00					

## 19:00 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)

# 2025年5月3日(土) 祝日プログラム

## 9:00 OPEN

※デイトタイム・ナイト・スーパーナイトの方は入館料として¥1,650 (税込) いただきます。

	スタジオ1 定員45名	スタジオ2 定員40名	スタジオ3 定員26名	25Mプール	20Mプール
9:00	●レッスン別定員 シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA 第1スタジオ 49名 / 第2スタジオ44名				
10:00		キッズ 体育 スクール			
10:15~10:55	シンプルエアロ 土屋		10:20~11:00		
11:00			11:00~11:30	アクアダンス 高橋 (未)	
11:05~11:45	コンビネーション エアロ 土屋	11:10~11:50	11:10~11:50		
11:55~12:35	ヨガ ~免疫力アップ~ 前田	12:20~13:00			
13:00	13:00~13:40	ファイトアタック BEAT 高橋 (未)			
14:00	14:00~14:40		13:20~14:00		
15:00	15:30~16:10	15:10~15:50	15:10~15:40		
16:00	16:30~17:10	16:20~17:00			
17:00					
18:00					
19:00					

## 19:00 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)

# 2025年5月5日(月) 祝日プログラム

## 9:00 OPEN

※デイトタイム・ナイト・スーパーナイトの方は入館料として¥1,650(税込)いただきます。

	スタジオ1 定員45名	スタジオ2 定員40名	スタジオ3 定員26名	25Mプール	20Mプール
9:00	●レッスン別定員 シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA 第1スタジオ 49名 / 第2スタジオ44名				
10:00	9:50~10:30 ヨガ 酒木		9:50~10:20 CSLIVE【REC】 ボディメイクトレーニング		
11:00	10:45~11:30 シンプルプラス 酒木【有料】	10:45~11:25 シンプルステップ 小林(貴)	10:40~11:20 CSLIVE【REC】 ピラティス	11:15~11:45 アクアピクス 佐野	
12:00		11:40~12:20 オリジナルエアロ 小林(貴)	11:45~12:25 ボディケアストレッチ 酒木		
13:00	12:20~13:00 ZUMBA® 佐藤				
14:00	13:20~14:00 シンプルエアロ 佐藤	13:20~14:00 ファイトアタック BEAT 西元		13:30~14:30 上級 スイムトレーニング 中村	
15:00	14:20~15:00 シェイブパンプ 西元		14:20~15:00 CSLIVE【REC】 ヨガ		
16:00	16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール	15:00~19:00 キッズ体育 スクール	16:00~19:00 キッズダンス スクール	15:00~19:00 キッズスイミング スクール	
17:00				※15:55まで 2コース使用	
18:00				※16:00~ 全コース使用	
19:00					

## 19:00 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)

# 2025年5月6日(火) 祝日プログラム

## 9:00 OPEN

※デイトム・ナイト・スーパーナイトの方は入館料として¥1,650（税込）いただきます。

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25Mプール	20Mプール
	定員45名	定員40名	定員26名		
9:00	●レッスン別定員 シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA 第1スタジオ 49名 / 第2スタジオ44名				
10:00	9:50~10:30 美ユーティ BodyWave® 金子 定員40	9:50~10:30 ウェーブストレッチ 前田 定員30	10:00~10:30 CSLIVE【REC】 エアロサーキット		
11:00	10:45~11:25 ZUMBA® 金子	10:45~11:25 ヨガ 前田		11:10~11:40 初級クロール 神戸	10:30~11:10 ベビースイミング スクール
12:00	11:40~12:20 シンプルステップ 前田 定員35		11:30~12:40 バレエ 小林（聖） 【有料】		
13:00	12:40~13:20 シンプルエアロ 稲葉	12:55~13:35 ジャズダンス 小林（聖）			12:30~14:00 キッズ プール開放 全コース使用 【有料】
14:00	13:40~14:20 ステップサーキット 稲葉 定員35		13:45~14:25 初級/バレエ 小林（聖） 【有料】		
15:00		15:00~19:00		15:00~19:00	
16:00		キッズ体育 スクール		キッズスイミング スクール ※15:55まで 2コース使用 ※16:00~ 全コース使用	
17:00					
18:00					
19:00					

## 19:00 CLOSE

（スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。）