

2025年7月21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	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 フィールヨガ 高橋(未)		10:00~10:30 CSLIVE【REC】 ボディメイクトレーニング	10:00~11:00 初級成人水泳教室 中村 (60分) 【有料】	10:30~11:00 初級クロール 神戸
11:00	10:45~11:25 シンプルステップ 小林(貴)	10:45~11:25 ファイトアタック BEAT 高橋(未)	11:00~11:30 CSLIVE【REC】 ビューティープロジェクト ウエストライン	11:15~11:45 アクアビクス 佐野	
12:00	11:40~12:20 オリジナルエアロ 小林(貴)	12:00~12:40 シェイプパンプ 高橋(晴)	11:50~12:30 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		
13:00	12:45~13:25 ムーヴ ～ステップワーク練習～ 稲葉	13:00~13:40 フィールピラティス 高嶋		13:00~14:00 上級 スイムトレーニング 中村	
14:00	13:45~14:45 えんじょい87エアロ 稲葉【有料】		14:00~14:20 CSLIVE【REC】 メディカルフィットネス 肩こり予防・改善	13:30 キッズ 利用	
15:00	15:05~15:45 ヨガ 稲葉	15:00~19:00 キッズ体育 スクール		15:00~19:00 キッズスイミング スクール	
16:00	16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール		16:00~19:00 キッズダンス 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。)