

2025年7月25日(金) 特別プログラム

9:30 OPEN

会員区分に関係なく全営業時間お使いいただけます。

	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
10:00	9:50~10:30 シェイプバンプ 高橋(未) 定員30	10:00~10:40 ストレッチ 梅澤		●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	
11:00	10:50~11:30 シンプルエアロ 高橋(未)	11:00~11:40 ファイトアタック BEAT 梅澤	10:50~11:30 CSLIVE【REC】 ピラティス	10:30~11:00 初級バタフライ 嶋田	
12:00			11:50~12:30 CSLIVE【REC】 やせる脂肪燃焼	11:10~11:40 中級クロール 嶋田	
13:00	12:45~13:25 シンプルステップ 稲葉 定員35		12:50~13:30 CSLIVE【REC】 カラダデトックス	12:00~12:30 アクアダンス 高橋(未)	
14:00	13:45~14:25 ヨガ 稲葉		13:50~14:20 CSLIVE【REC】 エアサイクルフィットネス リズムライド 定員6		13:00~16:00 キッズ プール開放 全コース使用 【有料】
15:00			14:40~15:20 CSLIVE【REC】 エアサイクルフィットネス パワーライド 定員6		
16:00					
17:00					
18:00					
19:00	19:20~20:00 コンビネーションエアロ 酒木		19:20~20:00 CSLIVE【REC】 ヨガ		19:30~20:00 スキンダイビング 竹澤
20:00		19:40~20:10 ボディメイクトレーニング 相澤			
21:00	20:20~21:00 ボディケアストレッチ 酒木	20:30~21:10 シェイプバンプ 相澤 定員22	20:20~21:00 CSLIVE【REC】 シンプルエアロ		21:00 パドル フリー 75分 ギャラリー側 1コースのみ 使用可
22:00					

22:30 CLOSE

(スポーツエリア・・・22:15迄ご利用できます。)