

2025年9月23日(火) 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	9:45~10:25 ヨガ 酒木	9:45~10:25 ZUMBA® 金子			
11:00	10:45~11:35 ハッピーエアロ 【有料】酒木	10:40~11:20 ウェーブストレッチ 前田 定員30	10:45~11:15 ボディメイク トレーニング 金子	11:10~11:40 アクアダンス 高橋(未)	
12:00	11:45~12:25 シンプルステップ 前田 定員35	11:40~12:20 フラエクササイズ 佐々木(HIROMI)	11:45~12:25 CSLIVE【REC】 カラダデトックス	12:00~12:30 初級平泳ぎ 嶋田	
13:00	12:40~13:20 ヨガ 前田	12:50~13:30 ジャズダンス 小林(聖)		12:40~13:10 中級クロール 嶋田	
14:00	13:40~14:20 コンピネーション ステップ 稲葉		13:45~14:25 初級バレエ 【有料】小林(聖)		
15:00	14:35~15:15 シンプルエアロ 稲葉				
16:00	16:00~19:00 Jr.バレエ スクール	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 ※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。)