

2025年11月3日(月) 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	
9:20~10:00	シンプルエアロ 酒木				
10:00			9:50~10:30 CSLIVE【REC】 ファイトアタックBEAT	10:00~11:00 初級成人水泳教室 中村 (60分) 【有料】	
10:45~11:25	やさしい コンビネーション ステップ入門 小林(貴)	10:10~10:50 ストレッチ 酒木			
11:00	定員35	11:15~11:45 EXCITE BODY 小林(さ)	11:00~11:40 CSLIVE【REC】 ヨガ	11:15~11:45 アクアピクス 佐野	
11:40~12:20	オリジナルエアロ 小林(貴)		12:00~12:40 CSLIVE【REC】 カラダデトックス	12:00~12:40 中級 スイムトレーニング40 中村	
12:45~13:25	ムーヴ ～ステップワーク練習～ 稲葉【有料】	12:10~12:50 シェイプパンプ 恵比原		12:50~13:40 上級 スイムトレーニング50 中村	
13:00		定員25 13:20~14:00 AIR CYCLE FITNESS Power Ride 恵比原	13:05~13:35 CSLIVE【REC】 Lati Lati		
13:45~14:25	シンプルステップ 稲葉	定員18		キッズ利用	
14:45~15:25	ヨガ 稲葉			15:00~19:00	
15:00		15:00~19:00 キッズ体育 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	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。)