

2026年2月23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 シンプルエアロ 佐藤	9:50~10:30 シェイプパンプ 小林(さ)		10:00~11:00 初級成人水泳教室 中村 (60分) 【有料】	
11:00	10:45~11:25 コンビネーション ステップ入門 小林(貴) やさしい 定員35	10:45~11:25 ZUMBA® 佐藤 定員25	10:40~11:10 CSLIVE【REC】 ビューティープロジェクト レグライン	11:15~ 15:00 キッズ利用 2コース使用します。	
12:00	11:40~12:20 オリジナルエアロ 小林(貴)	11:45~12:25 ファイトアタックBEAT 高橋(未)	11:40~12:20 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		
13:00	12:45~13:25 ムーヴ ～えんじょいステップ～ 稲葉【有料】	12:45~13:25 ボディメイク トレーニング 高橋(未)	12:40~13:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-		
14:00	13:45~14:25 シンプルステップ 稲葉 定員35		13:30~14:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-		
15:00	14:45~15:25 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 ※15:55まで 2コース使用 ※16:00~ 全コース使用	
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		
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。)