

# 2026年2月23日(月) 祝日プログラム

**9:00 OPEN**

※デイタイム・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	シンプルエアロ 佐藤	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	コンビネーション ステップ入門 小林(貴) <b>定員35</b>	定員25 やさしい 10:45~11:25	ZUMBA® 佐藤 10:45~11:25	10:40~11:10 CSLIVE【REC】 ビューティープロジェクト レッグライン	11:15~ 15:00 キッズ利用 2コース使用します。
12:00	オリジナルエアロ 小林(貴)	ファイトアタックBEAT 高橋(末)		11:40~12:20 CSLIVE【REC】 カラダテトックス	
13:00	ムーヴ ～えんじょいステップ～ 稲葉【有料】	ボディメイク トレーニング 高橋(末)		12:40~13:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-	
14:00	シンプルステップ 稲葉 <b>定員35</b>			13:30~14:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-	
15:00	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
17:00					※16:00～ 全コース使用
18:00					
19:00					

**19:00 CLOSE**

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)