

2026年4月3日(金) 特別プログラム

9:30 OPEN

※メンバー区分に応じたご利用時間となります。

	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
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 小林(貴)	9:50~10:30 ヨガ 奥	10:00~10:30 CSLIVE【REC】 Lati Lati		10:30~11:10 ベビースイミング 【有料】
11:00	10:50~11:30 コンビネーション ステップ 小林(貴) やさしい 定員35	10:50~11:30 ZUMBA 小林(さ)	10:50~11:20 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-	11:20~12:00 スイムトレーニング 700m~ 高橋(未)	
12:00	12:20~13:00 シェイプバンプ 高橋(未)	11:50~12:30 からだ元気 小林(さ)	11:40~12:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-	12:10~12:40 アクアピクス 皆川	
13:00	12:50~13:30 ファイトアタックBEAT 高橋(未) 定員30		12:50~13:30 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		12:50~13:20 水泳入門 岡
14:00					
15:00		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 キッズバレエ スクール				
17:00					
18:00					
19:00					19:00~20:00 キッズスイミング スクール ※全コース使用
20:00	19:20~20:00 シンプルエアロ 稲葉	19:20~20:00 オリジナルエアロ 笠原	19:20~20:00 CSLIVE【REC】 ピラティス		
21:00	20:20~21:00 ホットヨガ 稲葉	20:20~21:00 コンビネーションステップ 笠原 定員25	20:20~20:50 CSLIVE【REC】 リス△CAMP	20:20~20:50 初級バタフライ 西元 21:00~21:30 スイムトレーニング 300m~ 西元	
22:00					

22:30 CLOSE

(スポーツエリア・・・22:15迄ご利用できます。)

2026年4月10日(金) 特別プログラム

9:30 OPEN

※メンバー区分に応じたご利用時間となります。

	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
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 ヨガ 奥			9:50~10:20 アクアウォーク&ジョグ 皆川
11:00	10:45~11:25 ZUMBA 佐藤	10:45~11:25 ボディメイク トレーニング 高橋(未)	10:40~11:10 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		10:30~11:10 ベビースイミング 【有料】
12:00	11:40~12:20 シンプルステップ 稲葉 定員35	11:45~12:25 ファイトアタック BEAT 高橋(未)	11:40~12:20 CSLIVE【REC】 ピラティス	11:20~11:50 初級クロール 岡	
13:00	12:45~13:25 ホットヨガ 稲葉	12:45~13:25 シェイブパンプ 小林(さ) 定員25	12:40~13:10 CSLIVE【REC】 ビューティープロジェクト アームス&バックライン		
14:00				13:30~14:10 スイムトレーニング 700m~ 中村	
15:00		15:00~19:00		15:00~19:00	
16:00	16:00~17:00 キッズバレエ スクール	キッズ体育 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					19:00~20:00 キッズスイミング スクール ※全コース使用
20:00	19:20~20:00 シンプルエアロ 笠原	19:20~20:00 ファイトアタック BEAT 西元 定員25	19:20~19:50 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-		
21:00	20:20~21:00 コンビネーションステッ プ 笠原 定員35	20:20~21:00 シェイブパンプ 相澤	20:10~20:50 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-	21:00~21:30 中級クロール 西元	20:20~20:50 アクアダンス 高嶋
22:00					

22:30 CLOSE

(スポーツエリア・・・22:15迄ご利用できます。)