

2026年5月15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 ボディメイク トレーニング 高橋(未)			9:50~10:20 アクアウォーク&ジョグ 皆川 10:30~11:10
11:00	10:45~11:25 コンピネーション ステップ 小林(貴) やさしい 定員35	10:45~11:25 ファイトアタック BEAT 高橋(未)	10:40~11:10 CSLIVE【REC】 ピラティス		10:30~11:10 ベビースイミング 【有料】
12:00	11:45~12:25 ヨガ 清水	11:45~12:25 シェイプアップ 小林(さ) 定員25	11:40~12:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-	11:50~12:30 フィンスイム 高橋(未)	
13:00	12:40~13:20 シンプルステップ 清水 定員35	12:45~13:15 EXCITE BODY 小林(さ)	12:30~13:10 CSLIVE【REC】 AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-		
14:00					
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					18:00~19:00 キッズスイミング スクール ※全コース使用
19:00					
20:00	19:30~20:10 ウェイト体幹 トレーニング 稲葉	19:40~20:20 シェイプアップ 相澤 定員25	19:30~20:10 CSLIVE【REC】 カラダテトックス		19:20~19:50 アクアダンス 高嶋
21:00	20:30~21:10 ヨガ 稲葉	20:50~21:30 ファイトアタック BEAT 西元	20:30~21:10 CSLIVE【REC】 Lati Lati		
22:00					

22:30 CLOSE

(スポーツエリア・・・22:15迄ご利用できます。)