

2026年5月3日(日) 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 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			9:30~11:45	
10:00			9:45~10:25 CSLIVE【REC】 Lati Lati	キッズスイミング スクール ※1コース使用	
11:00	10:20~11:00 ヨガ 大倉		10:40~11:10 CSLIVE【REC】 リズムCAMP		
12:00	11:20~12:00 ZUMBA® 金田		11:30~12:10 CSLIVE【REC】 ピラティス		
13:00	12:20~13:00 シェイプパンプ 藤澤		12:25~13:05 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		12:00~12:30 アクアピクス 佐野
14:00	13:15~13:45 EXCITE BODY 藤澤	13:35~14:05 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹澤			12:40~13:10 初級クロール 佐野
15:00	14:10~14:40 ストレッチ 前田	14:20~15:00 ZUMBA® 田上	14:20~15:00 CSLIVE【REC】 エアサイクルフィットネス -パワーライド-	14:20~15:00 スイムトレーニング 700m~ 神戸	
16:00	14:50~15:30 ヨガ 前田	15:15~15:55 コンビネーションエアロ 瀬下			
17:00	16:10~16:50 コンビネーション ステップ 恒松		16:05~16:45 CSLIVE【REC】 ヨガ		
18:00	17:20~18:00 シンプルエアロ 芝田		17:10~17:50 CSLIVE【REC】 ファイトアタック BEAT		
19:00					

19:00 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)