

2026年5月4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 小林(さ)	10:00~10:30 ホールde健康体操 明石	9:50~10:30 CSLIVE【REC】 ピラティス			
11:00	10:45~11:25 コンビネーション ステップ入門 小林(貴)	10:45~11:25 ダンスWAVE 小林(さ)	10:45~11:15 CSLIVE【REC】 ビューティープロジェクト レッグライン			
12:00	11:40~12:20 オリジナルエアロ 小林(貴)	11:45~12:25 ヨガ 清水	11:40~12:20 CSLIVE【REC】 カラダデトックス			
13:00	12:45~13:25 シンプルステップ 清水	13:00~13:40 シェイプパンプ 西元	12:40~13:10 CSLIVE【REC】 エアサイクルフィットネス -リズムライド-	12:30~14:20 スイムトレーニング 700m~ 中村		
14:00			13:30~14:10 CSLIVE【REC】 エアサイクルフィットネス -パワーライド-	13:30~ 14:30 使用2キ 用1ッ しまッ ますス 利用 す		
15:00		15:00~19:00	15:00~19:00	15:00~19:00		
16:00	16:00~17:00 キッズ運動能力開発 スクール	キッズ体育 スクール	キッズダンス 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 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)