

2026年5月5日(火) 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				
10:00	9:45~10:25 ボディケアストレッチ 酒木	9:50~10:30 シェイプパンプ 小林(さ) 定員25			
11:00	10:45~11:30 シンプルプラス 酒木【有料】	10:45~11:25 ジャズダンス 小林(聖)	10:35~11:15 フラダンス 佐々木(HIROMI) 【有料】		10:30~11:10 ベビースイミング 【有料】
12:00	11:50~12:30 コンビネーションエアロ 高橋(真)	11:40~12:20 フラエクササイズ 佐々木(HIROMI)	11:40~12:20 バレエエクササイズ 小林(聖)	11:10~11:40 アクアピクス 皆川	
13:00	12:50~13:30 コンビネーション ステップ 高橋(真) 定員35	12:40~13:10 ストレッチ 小林(さ)	12:40~13:10 CSLIVE【REC】 リズムCAMP		
14:00			13:30~14:10 CSLIVE【REC】 カラダデトックス		
15:00		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	16:00~19:00	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	
17:00			キッズダンス スクール		
18:00					
19:00					

19:00 CLOSE

(スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。)