

2026年5月6日(水) 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 池田	9:50~10:30 ストレッチ 瀬下	10:00~10:40 CSLIVE (LIVE) -パワーライドコラボ①- RYO・SOICHIRO		
11:00	10:50~11:30 シンプルステップ 稲葉 定員35	10:45~11:25 コンビネーションエアロ 瀬下	11:00~11:40 CSLIVE (LIVE) -パワーライドコラボ②- ASUKA・ASAKO	11:10~11:55 アクアピクス 池田	
12:00	11:50~12:30 ZUMBA 江村	11:45~12:25 ウェイト体幹 トレーニング 稲葉		12:10~12:55 スイムトレーニング 1000m~ 高橋(未)	
13:00	13:00~14:00 オリジナルステップ60 江村【有料】	12:45~13:25 ウェーブヨガ 前田【有料】	12:45~13:25 CSLIVE (REC) カラダデトックス		
14:00		13:45~14:25 太極拳 菊地	13:40~14:20 CSLIVE (REC) ピラティス		
15:00	14:40~15:25 上級太極拳 菊地【有料】	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			16:00~19:00 Jr.ダンス スクール		
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。)