

2026年8月11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	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				
	9:50~10:30	9:50~10:30	9:40~10:10		
10:00	ヨガ 酒木	ZUMBA® GOLD 金子	CSLIVE ボディメイクトレーニング		
	10:45~11:35	10:45~11:25	10:35~11:15		10:30~11:10
11:00	ハッピーエアロ 酒木【有料】	ZUMBA® 金子	フラダンス HIROMI(ひろみ) 【有料】		ベビースイミング 【有料】
	11:50~12:30	11:40~12:20	11:50~12:30	11:45~12:15	
12:00	ストレッチ 前田	フラエクササイズ HIROMI(ひろみ)	CSLIVE カラダデトックス	aqua ZUMBA® 金子	
	12:45~13:25	12:40~13:20		12:30~14:30	
13:00	ヨガ 前田	ウェイト体幹 トレーニング 稲葉		スイム54イベント 【有料】	
	13:45~14:35	13:40~14:20			
14:00	夏！コンビネーション ステップ50 稲葉【有料】	シンプルステップ 前田			
		定員25			
15:00		15:00~19:00		15:00~19:00	
16:00	16:00~19:00	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	バレエ 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。）