


# 4月29日(月)「昭和の日」レッスンプログラム

	1stスタジオ	2ndスタジオ	3rdスタジオ	プール	カルチャールーム
9:00	9:00 OPEN				
9:30				9:00~10:00 選手育成コース 2コース使用	
10:00				<b>有料</b>	
10:30	10:15~10:55 健康体操 池田(彩) <b>定員48</b>	10:15~10:55 ピラティス 高田 <b>定員34</b>		10:00~11:00 水泳短期 1コース使用	
11:00				<b>有料</b>	
11:30	11:20~12:00 シンプルエアロLOW40 池田(彩) <b>定員52</b>	11:20~12:00 バランスボール 高田 <b>定員32</b>		11:15~12:15 水泳短期 1コース使用	11:20~12:00 リズムライド 藤井  <b>定員15</b>
12:00					
12:30					
13:00	12:30~13:10 DISCO 佐藤(あ) <b>定員52</b>	12:30~13:00 ボディメイクトレーニング CSLive REC <b>定員25</b>	<b>有料</b>	12:30~13:00 アクアウォーク&ジョグ 尾崎	
13:30				<b>有料</b>	
14:00	13:20~14:00 HIPHOP 佐藤(あ) <b>定員52</b>	13:30~14:10 WARMヨガ 佐藤(麻) <b>定員34</b>	13:00~15:00 体育強化練習	13:15~15:15 プール開放 2コース使用 ご料金 お1人様 1,000円(税込) 対象者 ①スクール会員様と保護者 ②スクール会員様のご友人 ③短期教室参加者様と そのご家族の方 ※会員様と同伴が必須 ※3歳以上 (おむつのとれているお子様)	
14:30					
15:00	14:30~15:00 X-COREFIGHTING CSLive REC <b>定員25</b>	14:30~15:10 スムーズ&ヒーリング CSLive REC <b>定員25</b>	<b>有料</b>	<b>有料</b>	
15:30					
16:00	15:30~16:10 ZUMBA 里奈 <b>定員52</b>		15:30~16:30 体育短期	15:30~16:30 水泳短期 1コース使用	
16:30			<b>有料</b>	<b>有料</b>	
17:00			16:45~17:45 体育短期	16:45~17:45 水泳短期 1コース使用	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     スタジオレッスンの予約は、                      4月23日(火)9:00~                      オンラインでの                      ご予約となります。                      何かご不明点が                      ございましたら、                      お気軽にお問い合わせ                      ください。                 </div>
17:30			<b>有料</b>		
18:00			18:00~19:00 体育短期		
18:30					
19:00	18:45 施設利用終了				
19:30	19:00 CLOSE				
20:00	4月29日(月)は祝日営業となり、テイクタイム・ビジネスナイト・ナイト会員の方は 時間外料金2,200円(税込)にて終日施設をご利用いただけます。 営業時間は9:00~19:00までとなっております。スポーツ施設は18:45までご利用いただく事ができます。 皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております。				