

2026年4月29日 (水・祝)

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	10:00 OPEN			10:00
10:30	10:30~11:10 (40分) ヨガ 前迫	10:30~11:10 (40分) ボディメイクサーキット 平岡	10:20~11:05 (45分) アクアビクス 堀内	10:30
11:00			~らくらくバタフライ~	11:00
11:30	11:30~12:10 (40分) ボディケアストレッチ 阿部	11:30~12:10 (40分) X-CORE TRAINING 平岡	11:30~12:00 (30分) 原Rと一緒に泳ごう! 原 2c	11:30
12:00				12:00
12:30	12:20~13:00 (40分) ダンスWAVE 霜山	12:30~13:00 (30分) CSLive Zen yoga CSLive	12:20~12:50 (30分) 原Rと一緒に泳ごう! 原 2c	12:30
13:00			~すいすいクロール~	13:00
13:30	13:20~14:00 (40分) シェイプパンプ 霜山【定員32名】			13:30
14:00				14:00
14:30	14:15~14:55 (40分) ZUMBA 佐々木	14:15~14:55 (40分) パワーライド 大井田【定員12名】	14:10~15:10 (60分) スイムパーソナル 平岡	14:30
15:00			<small>有料</small>	15:00
15:30	15:20~16:00 (40分) ピラティス 佐々木	15:30~17:30	15:30~20:00	15:30
16:00		キッズ 体育 スクール	キッズ スイミング スクール	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	19:00 CLOSE (スポーツ施設のご利用は18:45までとなります)			19:00

デイトタイム・イブニング・スーパーナイト・ナイト会員のお客様が施設をご利用いただく場合は、
1,100円(税込)の時間外利用料金が必要です。