

# 5月3(土) 憲法記念日レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ
9:00						
9:30						
10:00				9:50~コース変更		
10:30	10:00~10:40 HOTヨガ 土居			10:00-12:00 育成コース ※2コース使用 プール監視台側の 2コースを使用します		
11:00		10:30~11:10 パワーライド ~おはようライド~ 池山				
11:30	11:05~11:45 オリジナルエアロ ☆☆☆ 築地					
12:00	12:00~12:40 セルフボディ コンディショニング 笹本				12:00-12:30 アクアダンス 小泉(日)	
12:30					※全コースクローズ	
13:00						12:45~準備
13:30	13:00~13:40 CSLive Lati Lati (REC)					13:00~14:00 キッズイベントの為 クローズ
14:00						
14:30	14:00~14:40 オリジナルエアロ 宇田川					14:00~15:00 キッズイベントの為 クローズ
15:00						
15:30	15:00~15:40 コンビネーション ステップ 宇田川					会場準備
16:00						
16:30	16:00~16:40 整うカラダ ~ピラティス &ストレッチ~ 堀川			16:00~17:00 スイムトレーニング メニュー練習 ※最大4コース使用		15:30~16:10 レスラートレーニング 店長(引地) ※ストレッチエリア のみ利用可能
17:00						
17:30	17:00~18:30 マインドフルネスタイム 【入室自由・予約不要】					
18:00	※トレーニング・ダンス などの激しい運動は ご遠慮ください			17:00-19:00 育成コース ※3コース使用 プール監視台側の 3コースを使用します		
18:30						
19:00						

ホッと一息、休憩していきませんか？

運動やストレッチだけでなく、横になるだけでもOKです。リラクゼーションのBGMと、ほんのり温かいスタジオを

注目！

※大人向け 通常レッスンです  
※予約は2スタで表示されます。  
GW特別企画！  
引地店長による  
「レスラートレーニング」レッスンを開催します！  
大のプロレス好きな店長による全身を使ったトレーニングレッスンです！  
皆様ぜひご参加ください！

19:00 閉館

【祝日ご利用にあたってのご案内】

- ・デイトム、ナイト、ビジネスナイト、スクールママパパ区分のお客様は、施設利用にあたり時間外利用料金1,650円(税込)が必要です。
- ・フィットネスナビポイントでインビテーションチケットに交換をご希望の場合は、前日までの交換をお勧めいたします。  
※当日は受付が込み合う為、ご協力をお願いいたします。
- ・ホームページ上ではスケジュール→休日・祝日スケジュールの箇所より詳細をご確認いただけます。