

# ゴールデンウィークレッスンプログラム

【営業時間】 10:00～19:00



4月29日 (火・祝)				5月3日 (土・祝)			
ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	
10:00	10:00 開 館	9:30～10:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	10:00	10:00 開 館	9:30～10:30 キッズ体育スクール	9:30～10:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	10:00
11:00	11:00～11:40 <CSLive> 健康太極拳	10:45～11:45 キッズスイミングスクール (1コース使用)	11:00	11:20～12:00 ルーシーダットン AYA	10:45～11:45 キッズ体育スクール	10:45～11:45 キッズスイミングスクール (1コース使用)	11:00
12:00	12:00～12:40 パワーヨガ Mie	12:00～14:00 キッズプール開放 【有料】	12:00	12:30～13:10【GWコラボ】 シェイプパンプ&POWER 鹿井・萬納	12:20～13:00 カラダデトックス 増田 (誠)	12:00～14:00 キッズプール開放 【有料】	12:00
13:00	13:10～13:50 ZUMBA 山家		13:00		★整理番号		14:15～15:00 初中級背泳ぎ 向井
14:00	14:10～14:40 <CSLive> X-CORE～Fighting～	14:15～15:00 初中級クロール 向井	14:00	14:20～15:00 ヨガ 池田	14:30～15:00 リズムライド/増田 (誠)	14:15～15:00 初中級背泳ぎ 向井	14:00
15:00	15:00～15:40 カラダデトックス 佐藤	15:00～15:30 <CSLive> エアロサーキット	15:00	16:30～17:10 ZUMBA 山家	★整理番号	15:30～16:10 <CSLive> スムーズ&ヒーリング	15:00
16:00	16:00～16:40 シェイプパンプ 長尾	4/29 (火祝)・5/6 (火祝) 開催! 「X-CORE～Fighting～(クロスコア～ファイティング～)」 体幹(コア)を意識しながら、格闘技動作(有酸素運動)と自重トレーニングを 組み合わせた短時間・高強度・低衝撃プログラムです。	16:00		15:30～16:10 <CSLive> スムーズ&ヒーリング	16:00	
17:00	★整理番号		17:00	17:00	17:00		
18:00			18:00			18:00	18:00
19:00	18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉 館		19:00	18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉 館		19:00	19:00

# ゴールデンウィークレスンプログラム

【営業時間】 10:00~19:00



5月5日 (月・祝)			5月6日 (火・祝)		
ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール
10:00 10:00 開 館	9:30~10:30 キッズ体育スクール	9:30~10:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	10:00 10:00 開 館	9:30~10:30 キッズ体育スクール	9:30~10:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)
11:00 11:20~12:00 フィールピラティス AYA	10:45~11:45 キッズ体育スクール	10:45~11:45 キッズスイミングスクール (1コース使用)	11:00 11:00~11:40 ZUMBA 山家	10:45~11:45 キッズ体育スクール	10:45~11:45 キッズスイミングスクール (1コース使用)
12:00 12:40~13:20 シェイブパンプ 長尾	12:30~13:10 <CSLive> シンプルエアロ	12:00~14:00 キッズプール開放 【有料】	12:00 12:30~13:10 シェイブパンプ 鹿井	12:30~13:15 深めるヨガ/池田【有料】 ※館内ポスター参照	12:00~14:00 キッズプール開放 【有料】
13:00 13:40~14:20【GWコラボ】 ファイトアタック BEAT&PRO/鹿井・萬納	14:10~14:50 <CSLive> ヨガ		13:00 ★整理番号	13:50~14:30 オリジナルエアロ 池田	
14:00 15:00~15:40 ZUMBA 池田	16:00~16:40 <CSLive> カラダデトックス	15:30~16:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	14:00 15:00 	15:00~15:30 <CSLive> X-CORE~Fighting~	15:30~16:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)
16:00 	16:30~17:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)	16:00 17:00	17:00~18:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 鹿井・谷本【有料】 ※館内ポスター参照	16:30~17:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)
17:00			18:00		17:30~18:30 キッズスイミングスクール (1コース使用)
18:00			18:45		
19:00	18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉 館		19:00	18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉 館	