

# 2025.7.21(月) 海の日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。  
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
	OPEN
9:00	
30	
10:00	9:35~10:05(30) Csliveボディメイクトレーニング 【映像】
30	
11:00	10:20~11:00(40) Csliveヨガ 【映像】
30	
12:00	11:15~11:45(30) ダンスWAVE 【鈴木(真)】
30	
13:00	12:00~12:40(40) Csliveシェイプパンプ 【映像】
30	
14:00	12:55~13:35(40) シンプルステップ40 【佐々木】
30	
15:00	13:45~14:25(40) ピラティス40 【佐々木】
30	
16:00	14:40~15:10(30) Csliveビューティープロジェクト 【映像】
30	
17:00	※スクール準備
30	
18:00	キッズ体育スクール(有料) 幼児 15:45~16:45 児童① 16:45~17:45 児童② 17:45~18:45
30	
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE

プール	
	OPEN
9:00	
30	短期スイミングスクール(有料) 2コース使用 幼児/児童 9:00~10:00
10:00	
30	10:25~10:55(30) 初級水泳背泳ぎ 【鈴木(裕)】
11:00	
30	11:00~11:30(30) アクアダンス 【中村】
12:00	
30	12:00~12:30 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
13:00	
30	12:30~13:00 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
14:00	
30	13:00~13:30 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
15:00	
30	13:35~14:05(30) 初級水泳クロール 【橋場】
16:00	
30	14:05~14:35(30) フィンフリー
17:00	
30	※スクール準備
18:00	
30	キッズスイミングスクール(有料) 2コース使用 幼児 15:30~16:30 児童① 16:30~17:30 児童② 17:30~18:30
19:00	
30	3コース使用 児童③ 18:30~19:30
19:00	プールのご利用 18:45まで CLOSE