

2025.8.11(火) 山の日

※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		プール	
9:00	OPEN	OPEN	9:00
30	ジムエリアは9:00、 プールエリアは10:00です。 その他につきましてはスケジュールをご確認ください。	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	30
10:00			10:00
30			30
11:00	10:30～11:10 (40) Cslive ヨガ 【 映像 】	10:30～11:00 (30) アクアウォークトレーニング 【 細矢 】	11:00
30		11:05～11:35 (30) アクアビクス 【 細矢 】	30
12:00	11:30～12:10 (40) スムーズ&ヒーリング 【 吉永 】		12:00
30			30
13:00	12:30～13:00 (30) リズムライド30 【 鈴木（真） 】		13:00
30			30
14:00	13:30～14:00 (30) ピラティス30 【 鈴木（勇） 】	13:40～14:10 (30) マンスリースイム 【 中村 】	14:00
30	14:20～15:00 (40) Cslive シェイプパンプ40 【 映像 】	14:15～14:55 (40) 中級スイムトレーニング 40 【 中村 】	30
15:00			15:00
30	※スクール準備	※スクール準備	30
16:00	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	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 3コース使用 児童③ 18:30～19:30	16:00
30			30
17:00			17:00
30			30
18:00			18:00
30			30
19:00	マシンジムのご利用 18:45まで CLOSE	プールのご利用 18:45まで CLOSE	19:00