

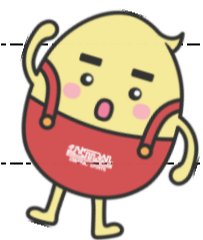


2025

ゴールデンウィーク祝日プログラム

4/29(火)		4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)		
時間	スタジオ	プール			時間	スタジオ	プール
10:00	10:00~10:40 ストレッチ&トレーニング 猪又	9:20~10:05 アクアビクス 廣瀬	 通常営業 9:00 22:30	通常営業 9:00 22:30 	10:00	キッズダンススクール 10:00~11:00 スタジオのご利用は できません	
11:00	11:20~12:00 ヨガ 齋藤	プール開放(有料)			11:00	11:10~11:50 シェイブパンプ CSLive(REC)	
12:00	12:20~13:00 ファンクショナルコンディショニング 沼尾	11:00~13:00 プールのご利用は 3~4レーンになります			12:00	12:00~12:40 ZUMBA GOLD 新藤	キッズスイミングスクール
13:00	13:20~13:50 リズムライド CSLive(REC)				13:00		11:00~15:15 プールのご利用は 5~6レーンになります
14:00					14:00		
15:00			15:00		15:00	キッズ体育スクール 14:30~16:45 スタジオのご利用は できません	
16:00	キッズ体育スクール 15:30~17:45 スタジオのご利用は できません	キッズスイミングスクール 14:00~18:30 プールのご利用は 4~6レーンになります	16:00		16:00		
17:00			17:00		17:00		
18:00			18:00		18:00		
19:00	CLOSE		19:00		19:00	CLOSE	

5/4(日)		5/5(月)		5/6(火)		
時間	スタジオ	プール	時間	スタジオ	プール	
10:00	9:15~10:15 体育上級者レベルアップ 練習会(有料) 大田	キッズスイミングスクール 9:00~10:00 プールのご利用は できません。	10:00	9:20~10:00 ファイトアタックBEAT 武	10:00	9:30~10:30 スイムトレーニング 猪又
11:00	10:30~11:30 親子体操(有料) 大田	10:00~12:00 プールのご利用は 3~4レーンになります	11:00	10:20~11:00 Lati Lati CSLive(REC)	11:00	10:20~11:00 ピラティス CSLive(REC)
12:00			12:00	11:20~11:50 スムーズ&ヒーリング 石黒	12:00	11:20~12:00 ヨガ 齋藤
13:00		12:30~13:00 中級平泳ぎ 北浦	13:00	12:10~12:50 パワーライド 花岡 定員9名	13:00	12:20~13:00 ファンクショナルコンディショニング 沼尾
14:00	13:20~14:00 ZUMBA 新藤	13:10~13:55 スイムトレーニング 加納	14:00		14:00	13:20~13:50 リズムライド CSLive(REC)
15:00	14:15~14:55 ヨガ 新藤		15:00		15:00	
16:00		プール開放(有料) 15:00~17:00 プールのご利用は 3~4レーンになります	16:00		16:00	キッズスイミングスクール
17:00			17:00	キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	17:00	15:15~17:30 プールのご利用は 2~5レーンになります
18:00			18:00		18:00	17:30~18:30 プールのご利用は できません
19:00	CLOSE		19:00	CLOSE	19:00	18:30~18:45 プールのご利用は 2~5レーンになります