

2025年 GW 祝日レッスンスケジュール

5/3(土)	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
9:30~10:10(40分) CSLive REC スムーズ&フィーリング	9:40~10:10(30分) アクアウォーク 池津
10:30~11:10(40分) コンビネーションエアロ 会田	10:30~11:00(30分) 初級平泳ぎ 小寺
11:20~11:50(30分) CSLive REC フラエクササイズ	11:00~12:00(60分) フィンフリー ご自身でフィンをご持参 ください (貸出もございます。) ※1コースのみ使用
12:00~12:40(40分) シェイプパンプ GWコラボレッスン! 木村&池津	
13:00~13:40(40分) AIR CYCLE FITNESS GWコラボレッスン! 木村&池津 予約制9名	
14:00~14:40(40分) CSLive REC ピラティス	
15:00~15:40(40分) パワーヨガ 石川	15:10~ キッズスクール準備 15:30~16:30(60分)
15:55~16:35(40分) ボディケアストレッチ 石川 予約制18名	はじめて体験教室 キッズスイミング スクール
16:50~17:30(40分) ZUMBA Macky	17:00~17:30(30分) 初級スイムトレーニング 池津
18:00~18:40(40分) CSLive REC カラダデトックス	
18:45 施設利用終了	
19:00 CLOSED	
ミッドナイトモーニング利用時間 19:00~翌9:00	
PDF版はこちら	

5/4(日)	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
9:30~10:30(60分) キッズ体育 スクール (児童)	9:30~10:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
10:30~11:30(60分) キッズ体育 スクール (幼児)	10:30~11:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
12:00~12:30(30分) リズムライド GW Ver. 池津 予約制10名	11:40~12:20(60分) ベビースイミング スクール 12:40まで片付け
13:00~13:40(40分) ファイトアタックBEAT 木村	
14:00~14:40(40分) CSLive REC シンプルエアロ	14:10~ キッズスクール準備 14:30~15:30(60分)
15:00~15:40(40分) コンディショニング &トレーニング 中山PT	15:30~16:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
PTIによる特別レッスン!	
16:00~16:40(40分) CSLive REC フィールピラティス	16:30~17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
17:00~17:40(40分) パワーライド GW Ver. 池津 予約制10名	キッズスイミング スクール (児童)
18:00~18:40(40分) CSLive REC ヨガ	
18:45 施設利用終了	
19:00 CLOSED	
ミッドナイトモーニング利用時間 19:00~翌9:00	

5/5(月)	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
10:00~10:40(40分) シンプルエアロ 小田	
11:00~11:30(30分) CSLive REC X-CORE DANCING	11:05~11:35(30分) アクアウォーク&ジョグ 大塚
11:40~12:10(30分) CSLive REC フラエクササイズ	11:40~12:25(45分) アクアピクス 大塚
12:30~13:00(30分) リズムライド 木村 予約制10名	12:40~13:20(30分) 初級クロール 小寺
13:20~13:50(30分) CSLive REC SHISEI~ゆがみ~	
14:00~14:40(40分) パワーヨガ 石川	15:10~ キッズスクール準備 15:30~16:30(60分)
15:30~16:30(60分) キッズ体育 スクール (幼児)	16:30~17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
16:30~17:30(60分) キッズ体育 スクール (児童)	16:30~17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
	16:30~17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
18:45 施設利用終了	
19:00 CLOSED	
ミッドナイトモーニング利用時間 19:00~翌9:30	

デイトタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。
 ・スタジオプログラムご参加の際は、一部予約制レッスンがございます。
 ・事前にオンライン予約システムの登録が必要となります。
 ・スタジオへの入場はレッスン開始10分前からスタッフの案内により入場
 いただけます。
 ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
 ・プールレッスンにつきましては参加人数により使用コースを変更するこ
 とがございます。
 ・代行や休講、レッスン変更につきましてはクラブのHP及び掲示板をご覧
 ください。