

2025年11月3日(月・祝)レッスンスケジュール

スタジオ

プール

9:00 OPEN

9:20~9:40(20分)

CSLive REC 膝痛予防改善ストレッチ



10:00~10:40(40分)

シンプルエアロ
高橋



11:00~11:30(30分)

CSLive REC フラエクササイズ



12:00~12:40(40分)

リズムライド
~Culture~
木村



13:00~13:40(40分)

ポールdeリラックス
山崎



14:00~14:40(40分)

パワーヨガ
大森

15:30-16:30(60分)

キッズ体育スクール
(幼児)

16:30-17:30(60分)

キッズ体育スクール
(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

11:05~11:35(30分)

アクアウォーク&ジョグ
高橋



11:40~12:25(45分)

アクアビクス
高橋



12:30-13:30(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

15:10~キッズスクール準備

15:30-16:30(60分)

キッズスイミングスクール
(幼児)

16:30-17:30(60分)

キッズスイミングスクール
(児童)

17:30-18:30(60分)

キッズスイミングスクール
(児童)

PDF版はこちら

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。