

2025年5月5日(月)こどもの日

Special Lesson Schedule

Aスタジオ		Bスタジオ	ジム	プール
9:00 OPEN				
9:00				9:00 ~ 11:30
9:30		9:30~9:50(20分) メディカルフィットネス高血圧改善ストレッチ CS Live(REC)		キッズ スイミングスクール
10:00				
10:30	10:10~10:50(40分) 健美操 青柳			
11:00			10:45~10:55(10分) お腹引き締め	
11:30	11:10~11:50(40分) コンビネーションエアロ 青柳	11:30~12:00(30分) ビューティープロジェクトSHISEI CS Live(REC)		
12:00				
12:30	12:10~12:50(40分) シェイプパンプ 田嶋			12:20~12:50 (30分) 初級スイムトレーニング 武田
13:00				13:00 ~ 14:00 (60分)
13:30	13:10~13:50(40分) ファイトアタックBEAT CS Live(REC)		13:10~13:20(10分) かんたんストレッチ	成人水泳教室 (初級) 武田 有料
14:00				
14:30				
15:00	14:40~15:20(40分) フィールヨガ 小平			14:40~15:10 (30分) アクアビクス 渡辺
15:30				15:15~スクール準備
16:00	15:40~16:20(40分) シンプルエアロ 相川	15:50~16:30(40分) スムーズ&ヒーリング CS Live(REC)		15:30 ~ 18:30
16:30				キッズ スイミング スクール
17:00	16:40~17:20(40分) ボディメイクトレーニング 相川			
17:30				
18:00		17:40~18:20(40分) カラダデトックス CS Live(REC)		
18:30				
19:00				
19:00 CLOSE(スポーツ施設のご利用は18:45までとなります)				

- レッスン開始後の途中参加・途中退場はご遠慮いただいております。
- メンバー区分外の方は、2,200円(税込)の時間外利用料金でご利用いただけます。
- 13:00~15:30、18:00~18:30はスタッフ対応時間外となります。
- ジムスモレッスンは予約不要となります。※定員があるものは先着順でのご案内となりますので、予めご了承ください。
- プログラムは変更になる場合があります。予めご了承ください。