

2026年4月29日(水)昭和の日

# 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
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	10:20~10:50(30分) シニアフィットネスからだアクティブ CS Live(REC)				10:30
11:00			10:45~10:55(10分) ジムスモ/かんたんストレッチ		11:00
11:30	11:10~11:50(40分) オリジナルエアロ 阿部	11:20~12:00(40分) Zen Yoga CS Live(REC)			11:30
12:00					12:00
12:30	12:10~12:50(40分) ストレッチ 阿部				12:30
13:00				12:40~13:10(30分) バタフライ 柴田	13:00
13:30	13:10~13:50(40分) スムーズ&ヒーリング CS Live(REC)			13:20~13:50(30分) アクアスプラッシュ 柴田	13:30
14:00					14:00
14:30	14:10~14:50(40分) コンビネーションエアロ 武市				14:30
15:00			14:40~14:50(10分) ジムスモ/お腹引締め		15:00
15:30	15:10~15:50(40分) シェイプパンプ 千賀	15:30~16:00(30分) フラエクササイズ CS Live(REC)			15:30
16:00					16:00
16:30	16:10~16:50(40分) ファイトアタックBEAT 千賀				16:30
17:00					17:00
17:30	17:10~17:50(40分) カラダデトックス CS Live(REC)				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					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。