


2026年5月4日(月祝)みどりの日

Special Lesson Schedule

Aスタジオ		Bスタジオ	ジム	プール	
9:00 OPEN					
9:00			 <p>FIGHT MIX ファイトアタックBEAT・X-CORE・ ファイトアタックPROのミックス®レッスンです! 5/4(月) 11:00 ~ 11:40</p>	9:00	
9:30				9:30	
10:00		9:40~10:00(20分) メディカルフィット初肩こり予防・改善 CS Live(REC)		10:00	
10:30	10:10~10:50(40分) シンプルエアロ 青柳			10:30	
11:00		11:00~11:40(40分) FIGHT MIX CS Live		11:00	
11:30	11:10~11:50(40分) 健美操 青柳			11:30	
12:00				12:00	
12:30	12:10~12:50(40分) カラダデトックス CS Live(REC)			12:20~12:50(30分) アクアビクス 渡辺	12:30
13:00				13:00~14:00(60分)	13:00
13:30	13:20~14:00(40分) ZUMBA 土屋			13:15~13:25(10分) ジムスモ/かんたん姿勢改善	13:30
14:00			成人スイムスクール 武田 有料	14:00	
14:30	14:20~15:00(40分) フィールヨガ 小平	14:10~14:50(40分) 健康太極拳 CS Live(REC)		14:30	
15:00				15:00	
15:30	15:20~16:00(40分) スムーズ&ヒーリング CS Live(REC)			15:20~スクール準備 15:30~18:30	
16:00				16:00	
16:30		16:20~17:00(40分) パワーライド CS Live(REC)	16:10~16:20(10分) ジムスモ/お腹引締め	16:30	
17:00				17:00	
17:30	17:20~18:00(40分) ピラティス 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。