

2026年5月6日(水)振替休日

# 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
10:10~10:50(40分)		10:00~10:40(40分)	 AIR CYCLE Fitness POWER RIDE 5/6* 10:00~10:40	 AIR CYCLE Fitness POWER RIDE 5/6* 11:00~11:40
10:30	シンプルエアロ 青柳	パワーライドコラボ CS Live		
11:00				11:00
11:10~11:50(40分)		11:00~11:40(40分)		11:30
11:30	健美操 青柳	パワーライドコラボ CS Live		11:30
12:00			11:55~12:05(10分) ジムスモ/お腹引締め	12:00
12:10~12:50(40分)				12:30
12:30	スムーズ&ヒーリング CS Live(REC)			12:30
13:00				13:00
13:10~13:50(40分)				13:00 ~ 14:00 (60分)
13:30	ピラティス 阿部			成人スイムスクール 柴田 <b>有料</b>
14:00		14:00~14:40(40分)		14:00
14:10~14:50(40分)		カラダデトックス CS Live(REC)		14:15~14:45 (30分) アクアスブラッシュ 柴田
14:30	オリジナルエアロ 阿部			14:30
15:00		15:00~15:40(40分)		15:00
15:30		ファイトアタックBEAT CS Live(REC)		15:20~スクール準備 15:30 ~ 18:30
16:00	15:50~16:30(40分) ZUMBA 土屋			16:00
16:30				16:30
17:00	17:00~17:40(40分) パワーヨガ CS Live(REC)	17:00 ~ 18:00(60分) キッズダンススクール 土屋		17:00
17:30				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。