

2024年10月14日(月)スポーツの日 祝日プログラム

クラブ営業時間 9:00~19:00
 (プールエリアのみ10:00~利用開始)
 スポーツエリア利用終了時間 18:45

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | 第3スタジオ | 25Mプール(8コース) |
|-------|--|---|--|---|
| 9:00 | | | | |
| 30 | | | | |
| 10:00 | | | | 最大3コース使用 |
| 30 | 10:00~10:40 シンプルエアロ 田澤 | 9:50~10:30 HOTヨガ 室口 | | 10:00~10:40 ベビー スイミング スクール 【有料】 |
| 11:00 | | | | |
| 30 | 11:00~11:40 ZUMBA® 田澤 | 11:00~11:40 バランスボール 松本 | | 11:00~12:00 成人水泳教室 石垣 【有料】 |
| 12:00 | | | 11:30~12:30 キッズ [®] 体育 短期教室 【有料】 | |
| 30 | 12:10~12:40 Jumping Hi 荒浪 | 12:00~12:40 スムーズ&ヒーリング 【REC】 | | 12:10~12:40 アクアダンス・碓井 |
| 13:00 | | CSLive マット横置き | | 1コース使用 |
| 30 | 13:10~13:40 X-CORE DANCING 碓井 | 13:10~13:50 ファイトアタックPRO 【REC】 | 12:45~13:45 キッズ [®] 体育 短期教室 【有料】 | 12:45(60) キッズ スイミング 短期教室 【有料】 |
| 14:00 | | CSLive | | 1コース使用 |
| 30 | 14:00~14:40 ヨガ 一海 | 14:00~14:40 健康太極拳 【REC】 | | 12:45(60) キッズ スイミング 短期教室 【有料】 |
| 15:00 | | CSLive | | |
| 30 | | 15:10~15:50 フィールピラティス 荒浪 | | |
| 16:00 | | | | |
| 30 | 15:30~19:30 キッズダンス スクール【有料】 | | 15:30~19:30 キッズ体育 スクール【有料】 | 15:30~19:30 キッズスイミング スクール【有料】 |
| 17:00 | | | | |
| 30 | | 10月14日分のスタジオオンライン予約は、 10月8日(火)AM7:00~です。 | | |
| 18:00 | デイタイム・ナイト・ビジネスナイトの方は時間外利用料(¥1,650)が必要です。 グレーのレッスンは有料クラスです。 【スタジオレッスンは20分枠のレッスン、有料レッスン以外、全てオンライン予約が 必要です。詳しくは館内掲示、HPのお知らせをご覧ください。】 | | | |
| 30 | | | | |
| 19:00 | | | | |

スポーツの日！
 インナーマッスル向上！
 バランス感覚向上！
 通常より10分拡大レッスン