

2025年5月3日(祝・土)憲法記念日 祝日プログラム


クラブ営業時間 9:00~19:00 訂正:4/21 赤字部分
 (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	5月3日分のスタジオオンライン予約は、4月27日(日)AM7:00~です。		9:00~10:00 キッズ体育 はじめて体験	9:00(60) キッズ スイミング はじめて 体験	
10:00					
30	10:10~10:50 シンプルエアロ 大倉	10:10~10:50 パワーライド 大門	10:15~11:15 キッズ体育 はじめて体験		
11:00				10:50~11:20 アクアJam・江沢	
30	11:10~11:50 ヨガ 大倉	11:20~11:50 ボディメイクトレーニング・大門			12:00~12:30 初級バタフライ・宮崎
12:00					
30		12:10~12:50 ZUMBA® 碓井			
13:00	12:30~13:40 圧漢祭 SHAPEPUMP 【有料】				
30		13:10~13:40 X-CORE DANCING 碓井			
14:00					
30		14:10~14:50 スムーズ&ヒーリング 【CS Live・REC】	14:30~15:45 パルクール鬼ごっこ 【キッズ対象】		
15:00	14:30~15:40 圧漢祭 FIGHT ATTACK 【有料】	15:10~15:50 ヨガ 松田			
30					
16:00					
30	16:10~17:10 インナートレーニングヨガ 【有料】松田	16:30~17:10 コンビネーションエアロ 田澤			
17:00					
30					
18:00	17:30~18:30 中上級エアロビクス 【有料】加藤				
30					
19:00					

●デイトム・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。

2025年5月4日(祝・日)みどり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	●デイトム・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				
10:00	10:00~10:40 ZUMBA® 安田	10:00~10:40 ヨガ 【CS Live・REC】	10:00~11:00 キッズ運動能力 開発スクール	10:00~12:00
30				キッズスイミング スクール【有料】
11:00	11:00~12:10 ピククルボール 	11:00~11:40 ファイトアタックPRO 恵比原	11:00~12:00 キッズ運動能力 開発スクール	
30				
12:00	12:30~13:00 Jumping Hi 荒浪	12:20~13:00 パワーライド 恵比原	祝日特別 拡大レッスン!!	12:20~12:50 中級背泳ぎ・結城
30				13:00~13:30 アクアダンス・碓井
13:00	13:20~14:10 シェイプパンプ+10!! 江沢	13:20(15)ミット打ち	13:30~15:30 キッズ体育 スクール【有料】	13:45~14:15 スキンダイビング・荒浪
30				14:30~16:00 ハッピーファミリーアワー 会員のご家族も1,100円にて ご利用いただけます (3歳以上)【有料】
14:00	14:30~15:10 オリジナルエアロ 半澤	14:30~15:00 X-CORE DANCING 碓井		
30		15:20~16:00 HOTフィールヨガ 荒浪		
15:00	15:30~16:10 コンビネーションエアロLow 半澤			
30		16:20~16:40 メディカルフィットネス【REC】		心臓アンチエイジング
16:00	16:30~17:10 ヒップホップ 上原			
30				17:00~18:30
17:00	17:30~18:10 ピラティス 上原			フィン・パドル ②コース使用
30				
18:00		5月4日分のスタジオオンライン予約は、 4月28日(月)AM7:00~です。		
30				
19:00				

2025年5月5日(祝・月)こどもの日 祝日プログラム

クラブ営業時間 9:00~19:00 訂正:4/21 赤字部分
 (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	5月5日分のスタジオオンライン予約は、 4月29日(火)AM7:00~です。			9:00~10:00 キッズスイミング はじめて体験
10:00		9:50~10:30 ヨガ 室口		
30	10:00~10:40 シンプルエアロ 半澤			10:00~10:40 ベビー スイミング スクール
11:00		10:50~11:30 カラダデトックス 【CS Live・REC】		
30	11:00~11:40 オリジナルエアロ 半澤			11:00~12:00 成人水泳教室 石垣
12:00		12:00~12:30 ビューティープロジェクト SHISEI 荒浪		
30	12:00~12:40 ヒップホップ 鶴岡			12:30~13:00 初級背泳ぎ・宮崎
13:00		12:50~13:30 スムーズ&ヒーリング 【CS Live・REC】		
30	13:00~13:30 Jumping Hi 碓井			13:10~13:40 アクアダンス 鶴岡
14:00		14:00~14:40 フィールピラティス 荒浪		
30	14:00~14:40 ZUMBA® 田澤			
15:00		15:00~15:40 健康太極拳 【CS Live・REC】		
30				
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		16:30~18:30 スタジオスペース 開放		
30				
18:00				
30	●デイトタイム・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。			
19:00				

2025年5月6日(火) 振替休日祝日プログラム

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	5月6日分のスタジオオンライン予約は、 4月30日(水)AM7:00~です。		9:00~10:00 キッズ体育 はじめて体験	9:00(60) キッズ スイミング はじめて 体験	
10:00		9:50~10:30 バランスボール +スモールボール10 立石			
30	10:00~10:40 ボディケアストレッチ 酒木		10:15~11:15 キッズ体育 はじめて体験		
11:00		10:50~11:30 健康太極拳 ~入門~初級~ 加藤(由)		11:00~11:30 中級クロール・江沢	
30	11:00~11:40 シンプルステップ 照井		祝日特別レッスン!! 通常のバランスボ ールとスモールボールを 使った内容となります ★		
12:00	12:00~12:40 コンビネーションエアロ 加藤(由)	12:00~12:40 ファイトアタックBEAT 恵比原		11:45~12:30 アクアビクス45 加藤(麻)	
13:00			無料観覧イベント!! 昨年に引き続き今年 も楽しく演技を披露★ 気軽にプールサイドに きてね!	12:45~13:30 アーティステック スイミングイベント	
30	13:00~13:40 コンビネーションエアロLow 加藤(由)	13:15~13:55 パワーライド Sena			
14:00				14:00~15:00 成人水泳教室 石垣	
30	14:10~14:40 シェイプパンプ30 恵比原	14:20~14:50 フレックスストレッチ Sena			
15:00					
30	15:00~15:40 ボディコアバランス 松本	15:10~15:50 Lati Lati 【CS Live・REC】			
16:00					
17:00	16:30~17:30 Jr.空手スクール				
30			15:30~19:30	15:30~19:30	
18:00	17:30~18:30 Jr.空手スクール	17:30~18:10 ヨガ 一海	キッズ体育 スクール【有料】	キッズスイミング スクール【有料】	
30	●デイトム・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。				
19:00					