

# 5月3日(土)【憲法記念日 特別プログラム】

	Limone	Pistacchio	Pesca	25mプール	20mプール
9:00 OPEN					
9:30	<b>師弟バンプ!!</b> 師弟関係2人による白熱の時間をとお楽しみください!		9:20~9:40 CS Live メディカルフィットネス	8:00~9:30 選手コース	
10:00		10:00~10:30 FIT FUN 高田	10:00~10:40 CS Live シンプルエアロ	10:00~10:30 10:40~11:10 11:20~11:50 12:00~12:30 個人塾 短期スクール 各2コース使用	
11:00	11:00~11:40 ファイトアタックPRO 高田	~骨盤ストレッチ&筋トレ!~ 11:00~11:40 バランスボール 大野	11:00~11:40 CS Live フィールピラティス		11:10~11:40 アクアウォーク&ジョグ 足谷
12:00	12:00~12:40 ファンクショナル コンディショニング 小野島	12:00~12:40 HOT フィールヨガ 大野	12:00~12:40 CS Live LatiLati	11:45~12:15 アクアダンス 足谷	
13:00	<b>Check!</b> 13:00~13:40 ZUMBA 星野	全身くまなく鍛えましょう! 13:00~13:40 ボディメイクトレーニング 王	13:00~13:40 パワーライド 小野島	13:00~13:30 フィンドリル 大野	
14:00	<b>ZUMBAで好評!</b> インストラクター星野 による祝日特別レッスン! 是非お試しください!	14:00~14:40 美ユーターBodyWave@ 金子	14:00~14:40 CS Live ファイトアタックPRO	13:40~14:40 スイムトレーニングLong 大野	<b>スペシャルLong レッスン!!!!</b> 皆さんで Let'sトレーニング! 60分間で1500m~ 2000m 泳ぎましょう!
15:00	15:00~15:30 パワーバンプ 渡邊	15:00~15:40 コンビネーションエアロ 小松田		15:00~15:30 15:40~16:10 16:20~16:50 17:00~17:30 個人塾 短期スクール 各2コース使用	
16:00	15:50~16:30 ファイトアタックBEAT 渡邊	Hot 暖 15:55~16:35 HOTヨガ 小松田			
17:00	16:50~17:30 ZUMBA@ 金子	16:55~17:35 CS Live スムーズ&ヒーリング			
18:00	18:45 施設利用終了				
19:00 CLOSE					

※スタジオレッスンご参加の方はスタジオオンライン予約システムにてご予約ください※  
 新型コロナウイルス感染対策として、参加者数に制限を設けさせていただいております。  
 レッスン開始前までにご予約ください。30分前よりチェックイン開始、10分前より入場開始となります。  
 ご予約がない場合はご参加いただけません。

祝日営業は、デイトタイム・ナイト・ビジネスナイト・ミッドナイトモーニング会員の方は  
 時間外料金1,650円(税込)にて終日施設をご利用いただけます。  
 営業時間は、9:00~19:00までとなっております。スポーツ施設は18:45までご利用いただけます。  
 皆様のご来館、スタッフ一同心よりお待ちしております。