

**訂正版**

**9月16日(月)【敬老の日 特別プログラム】**

Limone	Pistacchio	Pesca	25mプール	20mプール	サウナ
9:00 OPEN					
9:30 祝日限定!しっかり身体が動かせるシンプルエアロ!					
10:00 9:40~10:20 シンプルエアロ 小田 恵子	9:50~10:30 フラエクササイズ 太田 ゆか	9:40~10:20 CS LIVE ヨガ	9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール短期教室 1コース使用		
30 肩や首に特化! スッキリしてみませんか?	稲石スペシャル①	REC			
11:00 10:40~11:20 ボディケアストレッチ ~肩甲骨編~ 小田 恵子	10:40~11:20 ピラティス 稲石 康子	11:00~11:40 CS LIVE ダンスWAVE	10:30~11:40 ベビースイミング スクール 2コース使用		
30 稲石スペシャル②	レギュラーではない大野IRの パワーライド!ご堪能下さい!	LIVE			
12:00 11:40~12:20 シンプルステップ 稲石 康子	11:50~12:30 パワーライド 大野 淳哉	短時間でがっつき動ける! 12:00~12:30 CS Live X-CORE FIGHTING		11:40~12:10 水泳入門 中田 善太	
30	HARD	REC			
13:00 いつも夜にある大野IRによる シェイプアップ!ご期待!	懐かしのあの曲で エクササイズも出来ちゃう♪ 13:00~13:40 ディスクエクササイズ 稲石 康子	12:50~13:30 CS LIVE ヨガ	有料 13:00~14:00 成人水泳スクール 津田 かおり 1コース使用	12:15~12:55 クロール息継ぎ練習 中田 善太	
30	稲石スペシャル③	REC		クロールをゆったり 泳げるようになる チャンス!	
14:00 14:00~14:40 ファイトアタックBEAT 渡邊 淳一	14:00~14:40 スムーズ&ヒーリング 大森 渉	13:50~14:30 CS LIVE Lati Lati			
30		REC			
15:00 祝日限定!これを受けて日頃の 疲れのメンテナンスを!	15:00~15:40 パワーライド 小野島 太一	14:50~15:30 CS LIVE ピラティス	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール 【幼児】 2コース使用		
30 稲石スペシャル④	HARD	REC			
16:00 16:00~16:30 パワーアップ 小野島 太一		良い姿勢で健康体を! 15:50~16:20 Cs Live ビューティー プロジェクト~SHISEI~	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール 【幼児】 3コース使用		
30 祝日限定!機能的に無駄なく 動ける身体作りを!		REC			
17:00 16:50~17:30 ファンクショナル コンディショニング 小野島 太一	16:30~17:30 ジュニア空手スクール (幼児)		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール 【児童】 全面使用		
30					
18:00 17:30~18:30 ジュニア空手スクール (児童)			17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール 【児童】 全面使用		
30					

18:45 施設利用終了

19:00 CLOSE

**スタジオレッスン定員制** 各スタジオ定員制となります。リモーネ40名/ピスタチオ30名/ペスカ15名

※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。

9月16日(月・祝)は祝日営業となり、デイトム・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。