

# 2月24日(月)【天皇誕生日振替休日 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  |  |  |  |  |                             |   |
| 10:00 | 9:30~10:10<br>コンビネーションエアロ<br>-LOW-<br>緒方 |  | 9:30~10:10<br>CS Live<br>ヨガ            | 9:30~10:30<br>ジュニアスイミング<br>スクール短期教室<br>1コース使用      |                             |   |
| 10:30 | 10:25~10:55<br>からだ元気<br>大森               | 9:50~10:30<br>フラエクササイズ<br>太田                 |  |  |                             |   |
| 11:00 |  | 10:40~11:20<br>シンプルステップ<br>緒方                | 10:40~11:10<br>CS Live<br>リズムCAMP      | 10:30~11:40<br>ベビースイミング<br>スクール<br>2コース使用          |                             |   |
| 11:30 | 11:15~11:55<br>シェイプパンプ<br>大野             |  |  |  |                             |   |
| 12:00 |  | <b>有料</b><br>12:00~13:00<br>パーティカルステップ<br>高橋 | 12:10~12:50<br>CS Live<br>カラダデトックス     |  | 12:20~12:50<br>アクアダンス<br>足谷 |   |
| 12:30 | 12:15~12:55<br>ファイトアタックBEAT<br>武田        |  |  |  |                             |   |
| 13:00 |  |  |  |  |                             |   |
| 13:30 | 13:10~13:50<br>ピラティス<br>小宮               | 13:20~14:00<br>コンビネーションエアロ<br>高橋             | 13:15~13:55<br>CS Live<br>パワーライド       | 13:00~14:00<br>成人水泳スクール<br>津田<br>1コース使用            |                             |   |
| 14:00 |  |  |  | <b>有料</b>  |                             |   |
| 14:30 | 14:10~14:50<br>ヨガ<br>小宮                  | 14:20~15:00<br>ZUMBA<br>金子                   | 14:20~14:50<br>CS Live<br>ボディメイクトレーニング | 14:30~15:30<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>2コース使用 |                             | 14:30~14:50<br>男性サウナ<br>爆風 熱波                       |
| 15:00 |  |  |  |  |                             | 【爆風熱波】<br>* 熱波師 *<br>佐々木による<br>熱波<br>をお楽しみ<br>ください♪ |
| 15:30 | 15:10~15:50<br>コンビネーションエアロ<br>小松田        | 15:20~15:50<br>CS Live<br>シェイプパンプPOWER       |  | 15:30~16:30<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>3コース使用 |                             |   |
| 16:00 |  |  |  |  |                             |   |
| 16:30 | 16:05~16:45<br>ヨガ<br>小松田                 |  | 16:10~16:50<br>CS Live<br>ファイトアタックPRO  | 16:30~17:30<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>【児童】<br>全面使用   |                             |   |
| 17:00 |  | 16:30~17:30<br>ジュニア空手スクール<br>(幼児)            |  |  |                             |   |
| 17:30 | 17:10~17:50<br>ボディケアストレッチ<br>小田          |  |  |  |                             |   |
| 18:00 |  | 17:30~18:30<br>ジュニア空手スクール<br>(児童)            |  | 17:30~18:30<br>ジュニアスイミング<br>スクール<br>【児童】<br>全面使用   |                             |   |
| 18:30 | 18:45 施設利用終了                             |  |  |  |                             |   |
| 19:00 | 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。

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。