

4月29日(火) 昭和の日プログラム

営業時間 10:00～19:00 (施設利用18:45まで)

	スタジオ1	スタジオ2・ジムスモ	プール	スカッシュコートA	スカッシュコートB	
10:00						10:00
10:30					10:00～10:45 フリーコート	10:30
11:00	10:30～11:10 ヨガ 片山	10:40～10:50 ジムスモ 全身筋トレ				11:00
11:30	11:30～12:00 CSLive[REC] リズムライド			11:00～12:00 中級者スクール 上野 [有料]	11:00～12:00 ミニバレー IRはつきません	11:30
12:00						12:00
12:30	12:30～13:10 CSLive[RCE] ファイトアタックPRO	12:40～12:50 ジムスモ お腹シェイプ		12:00～13:00 初心者スクール 上野 [有料]	12:15～18:45 フリーコート	12:30
13:00						13:00
13:30				13:00～14:00 中級者スクール 上野 [有料]	ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。	13:30
14:00	13:40～14:20 コンベネーションエアロ 新井		13:35～14:20 アクアビクス45 佐々木			14:00
14:30				14:15～18:45 フリーコート		14:30
15:00	14:35～15:15 ZUMBA 新井					15:00
15:30				ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。		15:30
16:00	15:30～17:30 ジュニア体育 短期教室 [有料]		15:30～17:30 ジュニアスイミング 短期教室 [有料]			16:00
16:30						16:30
17:00			15:30～17:30 1コース使用予定			17:00
17:30				[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	19:00 閉館					19:00

- ・スタジオレッスンに参加される際は、オンラインでの予約が必要となります。
- ・デイトム・イブニング・ナイト・ナイトプラス会員の方のご利用は、時間外利用料¥1,650円が必要となります。

5月3日(土) 憲法記念日 プログラム

営業時間 10:00～19:00 (施設利用18:45まで)

	スタジオ1	スタジオ2・ジムスモ	プール	スカッシュコートA	スカッシュコートB		
10:00						10:00	
10:30	10:15～12:15 ジュニア体育 短期教室 [有料]	10:40～11:10		10:00～18:45 フリーコート ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。	10:00～10:45 フリーコート	10:30	
11:00		ボディメイクコンディショニング 鈴木			フリーコート	11:00	
11:30			11:40～12:10			11:00～12:00 ミニバレー IRはつきません	11:30
12:00			アクアダンス 深作				12:00
12:30		12:40～12:50				12:30	
13:00	12:35～13:15 ファイトアタックBEAT 深作	ジムスモ 簡単運動			12:15～18:45 フリーコート	13:00	
13:30				[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。	13:30	
14:00	13:30～14:10 シェイプパンプ 深作					14:00	
14:30	14:25～14:55 CSLive 【REC】 リズムライド					14:30	
15:00		14:30～15:30 卓球 IRはつきません	14:30～16:30			15:00	
15:30	15:10～15:50 コンビネーションエアロ 大内		ジュニアスイミング 短期教室 [有料]		15:30		
16:00			14:30～16:30 1コース使用予定		[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	16:00	
16:30	16:05～16:45 CSLive 【REC】 ピラティス				16:30		
17:00					17:00		
17:30	17:00～17:40 ZUMBA 藤沼				17:30		
18:00					18:00		
18:30					18:30		
19:00	19:00 閉館					19:00	

- ・スタジオレッスンに参加される際は、オンラインでの予約が必要となります。
- ・デイトム・イブニング・ナイト・ナイトプラス会員の方のご利用は、時間外利用料¥1,650円が必要となります。

5月5日(月) こどもの日 プログラム

営業時間 10:00～19:00 (施設利用18:45まで)

	スタジオ1	スタジオ2・ジムスモ	プール	スカッシュコートA	スカッシュコートB	
10:00						10:00
10:30	10:35～11:05 CSLive REC やせる!脂肪燃焼ダンス	10:40～10:50 ジムスモ 全身筋トレ				10:30
11:00					10:00～18:45	11:00
11:30	11:20～12:00 ZUMBA 熊田	11:20～12:20 卓球 IRはつきません		11:00～12:00 初級者スクール 上野【有料】	フリーコート	11:30
12:00			11:45～12:45 中上級水泳スクール 山本【有料】 1コース使用	12:00～13:00 初心者スクール 上野【有料】	ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。	12:00
12:30	12:20～13:00 ヨガ 熊田	12:40～12:50 ジムスモ ストレッチ				12:30
13:00			13:00～13:40 ベビースイミング 長洲【有料】 1コース使用	13:00～14:00 中級者スクール 上野【有料】		13:00
13:30	13:20～14:00 CSLive REC シェイブパンプ					13:30
14:00	14:20～14:50 CSLive REC リズムライド			14:00～14:40 ジュニア1・2 上野【有料】	[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	14:00
14:30				14:40～15:40 中級者スクール 上野【有料】		14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00	15:30～18:30 ジュニア 体育スクール 【有料】		15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール 【有料】	16:00～18:45 フリーコート ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。		16:00
16:30						16:30
17:00			15:30～17:30 2コース使用			17:00
17:30			17:30～18:30 4コース使用 ※歩行コース設定なし	[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)		17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	19:00 閉館					19:00

- ・スタジオレッスンに参加される際は、オンラインでの予約が必要となります。
- ・デイトタイム・イブニング・ナイト・ナイトプラス会員の方のご利用は、時間外利用料¥1,650円が必要となります。
- ・スイミングスクール実施に伴い、17:30～18:30は歩行コースの設定はございません。

5月6日(火) 振替休日プログラム

営業時間 10:00～19:00 (施設利用18:45まで)

	スタジオ1	スタジオ2・ジムスモ	プール	スカッシュコートA	スカッシュコートB	
10:00						10:00
10:30					10:00～10:45 フリーコート	10:30
11:00	10:30～11:10 ヨガ 片山	10:40～10:50 ジムスモ 全身筋トレ				11:00
11:30			11:00～12:00 初級水泳スクール 山本 [有料] 1コース使用	11:00～12:00 中級者スクール 上野 [有料]	11:00～12:00 ミニバレー IRはつきません	11:30
12:00	11:30～12:10 CSLive [REC] シェイプパンプ					12:00
12:30			12:00～13:00 中上級水泳スクール 山本 [有料] 1コース使用	12:00～13:00 初心者スクール 上野 [有料]		12:30
13:00	12:30～13:10 CSLive [RCE] ファイトアタック	12:40～12:50 ジムスモ お腹シェイプ				13:00
13:30				13:00～14:00 中級者スクール 上野 [有料]	12:15～18:45	13:30
14:00	13:40～14:20 コンビネーションエアロ 新井				フリーコート	14:00
14:30				14:15～18:45	ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。	14:30
15:00	14:35～15:15 カラダデトックス 新井		14:30～15:30 目指せマスターズ 山本 [有料] 1コース使用	フリーコート		15:00
15:30				ご予約の際は LABoLAにて ご予約をお取り下さい。		15:30
16:00	15:30～18:30		15:30～18:30			16:00
16:30	ジュニア 体育スクール [有料]		ジュニアスイミングスクール [有料]			16:30
17:00			15:30～17:30 2コース使用			17:00
17:30			17:30～18:30 4コース使用 ※歩行コース設定なし	[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	[レンタル代] ・ラケット ¥330(税込) ・アイガード ¥0 ※ボールは購入となります。 ¥440(税込)	17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	19:00 閉館					19:00

- ・スタジオレッスンに参加される際は、オンラインでの予約が必要となります。
- ・デイトタイム・イブニング・ナイト・ナイトプラス会員の方のご利用は、時間外利用料¥1,650円が必要となります。
- ・スイミングスクール実施に伴い、17:30～18:30は歩行コースの設定はございません。