

祝日プログラム 11/3 (火・祝) 9:00~19:00

4F 第1スタジオ

4F 第2スタジオ

6F プール

9:00 OPEN

9:30			25m 全5コース				20m 全3コース				9:30
10:00	9:40-10:20 シンプルエアロLow 白石	有料イベント 10:00-11:00 舞う!レジェンド!?	9:00-10:15 キッズ体験教室 【1コース】								10:00
10:30		AIR CYCLE Fitness 渡邊・荻谷									10:30
11:00	10:35-11:15 ZUMBA® 白石										11:00
11:30	有料イベント 11:30-12:30 舞う!レジェンド!?	11:30-12:10 Pilates Shape CSLive REC	11:15-12:10 ベビー スイミング 【2コース】 <有料>								11:30
12:00	SHAPE PUMP 渡邊・荻谷										12:00
12:30	遠藤・櫻井										12:30
13:00	有料イベント 13:00-14:00 舞う!レジェンド!?	12:30-13:10 ヨガ 阪崎									13:00
13:30	FIGHT ATTACK 渡邊・荻谷・遠藤		13:00-13:20 スキンダイビング 【2コース】栗原								13:30
14:00		13:30-14:10 ボディメイクトレーニング CSLive REC	13:30-14:00 スイムトレーニング 【3コース】栗原								14:00
14:30			14:10-14:40 中級水泳 【3コース】藤垣								14:30
15:00	14:50-15:30 ボディケアストレッチ 石村	14:20-14:50 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive REC									15:00
15:30			15:15-16:30 キッズスイミング 幼児コース 【3コース】<有料>								15:30
16:00		15:30-16:30 キッズダンス 幼児コース <有料>									16:00
16:30	16:30-17:30 キッズダンス <有料>		16:30-17:30 キッズスイミング 児童コース【全5コース】 <有料>								16:30
17:00		17:00-17:30 X-CORE FIGHTING CSLive REC									17:00
17:30	17:30-18:30 キッズダンス 児童コース <有料>		17:30-18:30 キッズスイミング 児童コース【全6コース】 <有料>								17:30
18:00											18:00
18:30			17:30-18:30 キッズスイミング 児童コース【全7コース】								18:30

スポーツ施設のご利用は、18:45 までとなります。19:00 CLOSE

全てのスタジオレッスンが予約制となります。

オンライン予約システムにてご予約の上、ご参加ください。

