

2026年11月3日(火) 祝日プログラム

9:00 OPEN

※デイトタイム・ナイト・スーパーナイトの方は入館料として¥1,650（税込）いただきます。

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25Mプール	20Mプール
	定員45名	定員40名	定員26名		
9:00	●レッスン別定員 シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA 第1スタジオ 49名 / 第2スタジオ44名				
10:00	9:45~10:25 ボディケアストレッチ 酒木	9:50~10:30 ZUMBA®GOLD 金子			
11:00	10:45~11:30 シンプルプラス 酒木【有料】	10:50~11:30 美ューティBodyWave® 金子	10:35~11:15 フラダンス HIROMI(ひろみ) 【有料】		10:30~11:10 ベビースイミング 【有料】
12:00	11:50~12:30 ピラティス 関	11:45~12:25 フラエクササイズ HIROMI(ひろみ)	11:40~12:10 CSLIVE【REC】 リズムCAMP		
13:00	12:45~13:25 ヨガ 関	12:45~13:25 ウェイト体幹 トレーニング 稲葉	12:30~13:10 CSLIVE エアサイクルフィットネス パワーライド		12:45~14:30 キッズ利用
14:00	13:45~14:25 シンプルステップ 稲葉		14:00~14:30 キッズダンス スクール	13:45~ 15:00 キッズ 利用 ※1 コース	
15:00		15:00~19:00 キッズ体育 スクール		15:00~19:00 キッズスイミング スクール ※15:55まで 2コース使用 ※16:00~ 全コース使用	
16:00	16:00~19:00 バレエ スクール				
17:00					
18:00					
19:00					

19:00 CLOSE

（スポーツエリア・・・18:45迄ご利用できます。）