

# 2026年11月3日(祝・火)文化の日プログラム



クラブ営業時間 9:00～19:00  
(プールエリアのみ10:00～利用開始)  
スポーツエリア利用終了時間 18:45



|       | 第1スタジオ                                                                                                                                       | 第2スタジオ                                    | 第3スタジオ                             | 25Mプール(8コース)                            |                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 9:00  | 11月3日分のスタジオオンライン予約は、<br>10月28日(水)AM7:00～です。                                                                                                  |                                           |                                    | 9:00(60)<br>キッズ<br>スイミング<br>はじめて<br>体験  | フィットネス<br>会員<br>プール利用<br>10:00～ |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 10:00 | 9:40～10:20<br>シンプルステップ<br>照井                                                                                                                 | 9:40～10:20<br>バランスボール<br>+スモールボール10<br>立石 | 9:30～10:30<br>キッズ体育<br>はじめて体験      |                                         |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 11:00 | 10:40～11:20<br>ピラティス<br>照井                                                                                                                   | 10:50～11:30<br>健康太極拳<br>加藤(由)             |                                    | 10:30～11:00<br>AQUA Splash・半田           |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 12:00 | 12:00～12:40<br>コンビネーションエアロ<br>加藤(由)                                                                                                          | 12:00～12:40<br>ファイトアタックBEAT<br>恵比原        |                                    |                                         |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 13:00 | 13:00～13:40<br>コンビネーションエアロLow<br>加藤(由)                                                                                                       | 13:15～13:55<br>パワーライド<br>【CS Live・REC】    |                                    | 13:20～13:50<br>初級背泳ぎ・石垣                 |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 14:00 | 14:10～14:50<br>シェイプパンプ<br>恵比原                                                                                                                | 14:30～15:00<br>からだアクティブ<br>【CSLive・REC】   |                                    | 14:00～15:00<br>成人水泳教室<br>石垣<br>(2コース使用) |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 15:00 |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 16:00 |                                                                                                                                              | 15:30～16:10<br>LatiLati<br>【CS Live・REC】  | 15:30～16:30<br>キッズ体育スクール<br>幼児【有料】 | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児【有料】   |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 17:00 | 16:30～17:30<br>Jr.空手スクール                                                                                                                     | 17:00～17:40<br>ヨガ<br>一海                   | 16:30～17:30<br>キッズ体育スクール<br>児童【有料】 | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童【有料】   |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>Jr.空手スクール                                                                                                                     |                                           | 17:30～18:30<br>キッズ体育スクール<br>児童【有料】 | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童【有料】   |                                 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                           |                                    |                                         |                                 |
| 19:00 | ●デイトタイム・ナイト・ビジネスナイトの方は時間外利用料(¥1,650)が必要です。<br>●グレーのレッスンは有料クラスです。<br>●スタジオレッスンは20分枠のレッスン・有料レッスン以外、全てオンライン予約が必要です。<br>詳しくは館内掲示、HPのお知らせをご覧ください。 |                                           |                                    |                                         |                                 |

# 2026年11月23日(祝・月)勤労感謝の日プログラム



**クラブ営業時間 9:00～19:00**  
**(プールエリアのみ10:00～利用開始)**  
**スポーツエリア利用終了時間 18:45**

|       | 第1スタジオ                                                                                                                                       | 第2スタジオ                                   | 第3スタジオ                                 | 25Mプール(8コース)                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| 9:00  | 11月23日分のスタジオオンライン予約は、<br>11月17日(火)AM7:00～です。                                                                                                 |                                          |                                        | 9:00(60)<br>キッズ<br>スイミング<br>はじめて<br>体験 |
| 30    |                                                                                                                                              |                                          |                                        | フィットネス<br>会員<br>プール利用<br>10:00～        |
| 10:00 | 10:00～10:40<br>シンプルエアロ<br>田澤                                                                                                                 | 9:40～10:20<br>HOT ヨガ<br>室口               | 9:30～10:30<br>キッズ体育<br>はじめて体験          | 10:00～10:40<br>ベビー スイミング<br>スクール       |
| 30    |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 11:00 | 11:00～11:40<br>ZUMBA®<br>田澤                                                                                                                  | 10:50～11:30<br>カラダデトックス<br>【CS Live・REC】 | 11:00～12:10<br>キッズ対象<br>なわとび教室<br>【有料】 | 11:00～12:00<br>成人水泳教室<br>石垣            |
| 30    |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 12:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | 12:30～13:10<br>シェイプパンプ<br>久保                                                                                                                 | 12:30～13:10<br>ヨガ<br>清水(愛)               |                                        | 12:30～13:00<br>アクアダンス<br>鶴岡            |
| 13:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | 13:30～14:10<br>コンビネーションエアロ<br>清水(愛)                                                                                                          | 13:30～14:10<br>HIPHOP<br>鶴岡              |                                        | 13:40～14:10<br>初級クロール・久保               |
| 14:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | 14:30～15:10<br>コンビネーションステップ<br>清水(愛)                                                                                                         | 14:30～15:10<br>パワーヨガ<br>一海               |                                        |                                        |
| 15:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | 15:30～16:30<br>キッズダンススクール<br>幼児【有料】                                                                                                          | 15:30～16:10<br>ジャズダンス<br>一海              | 15:30～16:30<br>キッズ体育スクール<br>幼児【有料】     | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児【有料】  |
| 16:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | 16:30～17:30<br>キッズダンススクール<br>児童【有料】                                                                                                          |                                          | 16:30～17:30<br>キッズ体育スクール<br>児童【有料】     | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童【有料】  |
| 17:00 |                                                                                                                                              | 17:00～18:30                              |                                        |                                        |
| 30    | 17:30～18:30<br>キッズダンススクール<br>児童【有料】                                                                                                          | スタジオスペース<br>開放                           | 17:30～18:30<br>キッズ体育スクール<br>児童【有料】     | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童【有料】  |
| 18:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |
| 30    | ●デイトタイム・ナイト・ビジネスナイトの方は時間外利用料(¥1,650)が必要です。<br>●色付きのレッスンは有料クラスです。<br>●スタジオレッスンは20分枠のレッスン・有料レッスン以外、全てオンライン予約が必要です。<br>詳しくは館内掲示、HPのお知らせをご覧ください。 |                                          |                                        |                                        |
| 19:00 |                                                                                                                                              |                                          |                                        |                                        |