

10月12日(月祝) 【スポーツの日 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				9:30~10:30 キッズスイミング スクール短期教室 1コース使用			9:30
10:00	9:50~10:30 フラエクササイズ 太田	有料 10:00~11:00 キッズ運動神経 爆上がり教室	10:00~10:40 CS Live ヨガ				10:00
10:30				10:40~11:20 ベビースイミング スクール 2コース使用			10:30
11:00	10:50~11:30 ピラティス 中迫	有料 11:00~12:00 キッズ運動神経 爆上がり教室	11:00~11:30 CS Live リズムCAMP				11:00
11:30	祝日特別レッスン！！			有料 11:50~12:50 フォーム 見直そう会！ 津田&中田 2コース使用			11:30
12:00	11:50~12:30 ファイトアタックBEAT 武田	誰でも参加可能！ 全身動かしましょう！					12:00
12:30				13:00~14:00 成人水泳スクール 津田 1コース使用	13:00~13:40 スイムトレーニング 中田 3コース使用		12:30
13:00	12:50~13:30 ボディメイクトレーニング 金子	12:50~13:30 ヨガ 貞廣					13:00
13:30							13:30
14:00	13:50~14:30 コンビネーションエアロ 高橋(晃)	13:50~14:30 ZUMBA 金子					14:00
14:30							14:30
15:00	14:50~15:30 コンビネーションステップ 高橋(晃)	14:50~15:30 パワーライド 大野	14:50~15:30 CS Live Pilates Shape	14:30~15:30 キッズスイミング スクール 【幼児】 2コース使用			15:00
15:30				15:30~16:30 キッズスイミング スクール 【幼児】 2コース使用			15:30
16:00		15:50~16:30 CSLive シェイプパンプ	10月からの新レッスン！ インナーマッスルを鍛え るピラティスとファンク ショナルトレーニングと 筋トレを組み合わせ、し なやかでメリハリのある カラダをつくる プログラムです！ 体幹安定・姿勢改善・引 き締めにも効果的です。	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 【児童】 全コース使用			16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00		17:30~18:30 ジュニア空手スクール (児童)		17:30~18:30 キッズスイミング スクール 【児童】 全コース使用			18:00
18:30							18:30
18:45	施設利用終了						18:45
19:00	19:00 CLOSE						19:00

フォーム 見直そう会！

祝日特別練習！！
水中動画を撮って自分の
フォームを
見直そう！
総合受付にて
お申込みを！！

※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※
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。

祝日営業は、デイトタイム・ナイト・ビジネスナイト・ミッドナイトモーニング会員の方は
時間外料金1,650円(税込)にて終日施設をご利用いただけます。
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。