

5/3(月) 憲法記念日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ1 定員52名	スタジオ2 定員26名		
10:30		10:15~10:55 ダンス レポリューション 岡野		~10:50 キッズ水泳教室 2コース使用	営業時間・レッスン定員は 下記の通りとなります。 【営業時間】 10:00-18:00 【レッスン定員】 スタジオ1 52名 スタジオ2 26名 フリースペース 14名 レッスン開始前に スタジオにてご準備ください。
11:00				自宅での閲覧も 可能です ※別途有料	
11:30		11:10~11:50 ヨガ 岡野	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE SHUHEI & YUKIE LIVE	11:30~12:00 アクアサーキット 原貴	
12:00					
12:30		12:10~12:40 パワーパンプ 安藤	12:00~12:40 CSLive ファイティングコア・DOJO NEGI & ELLY LIVE	12:10~12:40 スイムトレーニング 坂本	【ダンスレポリューション】 懐かしの80~90年代の ダンスミュージックで ストレス発散!!! 踊りっきりの40分間です!!
13:00			整理券		
13:30		13:00~13:40 コンビネーション ステップ 鳥越	13:00~13:40 AIR CYCLE Fitness ~リズムライド~ 原(貴)	定員5名	【AIR CYCLE Fitness】 ~リズムライド~ 音楽を楽しみながら シンプルな動きで ストレス発散できる インドアバイクプログラム! リズムライドはジムライドの レベルアップバージョンです。 シンプルなバイクで、 しっかり汗をかきましょう!!
14:00					
14:30		14:00~14:40 オリジナルエアロ 松原(恵)	14:00~14:40 骨盤エクササイズ 鳥越		【スイムトレーニング】 25mをベースに各種道具を 使用して楽しく泳ぎましょう!
15:00		15:00~15:30 キッズイベント準備		自宅での閲覧も 可能です ※別途有料	
15:30		15:30~16:30 キッズスタジオ開放 (有料イベント)	15:00~17:30 スタジオ開放 ※ストレッチなど ご自由にお使いください	16:00~16:15 プール開放準備	CSLive SPECIAL COLLABORATION トップインストラクターが コラボするとどうなる?! ゴールデンウィーク ならではの スペシャルなレッスンを お楽しみください!!
16:00		16:30~17:30 キッズスタジオ開放 (有料イベント)		16:15~17:45 キッズプール開放 (有料イベント) 【3コース】	
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	スポーツ施設(ジム・プール)は17:45までご利用いただけます。				
	18:00 閉館				
18:00					テイタイム・ビジネスナイト ナイト会員の方は 時間外利用料1,100円にて ご利用いただけます。
18:30					

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。

5/4(火) みどりの日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ1 定員52名	スタジオ2 定員26名		
10:30		~11:00 キッズ体育教室		~10:50 キッズ水泳教室 2コース使用	10:30
11:00			整理券		11:00
11:30	振付を 楽しむクラス	11:10~11:40 フリースタイルダンス ~90年代J-POP~ 祝日限定 宗像	11:00~11:40 CSLive シェイプパンプ GUCCHI & SHIZUKA LIVE	定員26名	11:30
12:00		12:00~12:40 コンビネーション エアロ 小林	12:00~12:40 CSLive ZUMBA® KAORU & MIHO LIVE		12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~13:40 チアダンス 小林 祝日限定	13:00~13:40 CSLive ファイトアタックPRO TANABEX & SHIZUKA LIVE	13:00~13:30 アクアビクス 関口	13:00
13:30					13:30
14:00				13:40~14:10 クイックターン 中島 祝日限定	14:00
14:30		14:00~14:40 パワーヨガ 関口			14:30
15:00					15:00
15:30				15:15~16:30 キッズスクール 【2コース】	15:30
16:00		15:00~17:30 スタジオ開放 ※ストレッチなど ご自由にお使いください			16:00
16:30					16:30
17:00				16:30~ キッズスクール 【3コース】	17:00
17:30					17:30
18:00	運動エリア(ジム・プール)は17:45までご利用いただけます。				18:00
	18:00 閉館				18:30

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
10:00~18:00

【レッスン定員】
スタジオ1 52名
スタジオ2 26名
フリースペース 14名

レッスン開始前に
スタジオにてご準備ください。

【フリースタイルダンス】
~90年代J-POP~

懐かしの曲を使いながら
振付を楽しみます！

30分の短い時間で
簡単にお楽しみいただける
初心者クラスです！

【チアダンス】

プロ野球チアリーダー
経験者の小林IRIによる
チアダンスエクササイズ！
レッスン初心者の方から
上級者の方まで楽しめる
エクササイズを行います。
有酸素運動効果と、
普段味わえない
キュートなレッスンに
チャレンジしてみませんか？

【クイックターン】

普段できない練習を
取り入れてみました！
水中で回転することに
問題の無い方が対象の
中級クラスです。

テイクタイム・ビジネスナイト
ナイト会員の方は
時間外利用料1,100円にて

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。

5/5(水) こどもの日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~18:00

	ジムエリア フリースペース	スタジオ		プール	特別プログラム案内
		スタジオ1 定員52名	スタジオ2 定員26名		
10:30		~11:00 キッズ体育教室		~10:50 キッズ水泳教室 2コース使用	10:30 営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。 【営業時間】 10:00-18:00 【レッスン定員】 スタジオ1 52名 スタジオ2 26名 フリースペース 14名 レッスン開始前にスタジオにてご準備ください。
11:00			(整理券) 11:00~11:40 CSLive パワーライド RYOJI & AKIRA	定員6名	
11:30	イベントのみご参加の場合 デイタイム ナイト系区分の 時間外利用料は発生しません	11:30~12:40 ZUMBA® 60 AKANE 【有料】 ※10分の休憩があります 祝日限定	LIVE 12:00~12:40 CSLive ファイトアタックBEAT SHIHO & YUSAKU LIVE		【ZUMBA(R) 60】 祝日限定！ この時期だからこそ笑顔でたっぷり60分！ (10分の休憩・クリーンタイムを含みます) ラテンを中心とした世界中の音楽で特別なレッスンをお届けします！ AKANEが贈る1日限りのPARTYにぜひ参加してみませんか？ デイタイム・ビジネスナイト ナイト区分の方は イベント開始30分前入館 イベント終了45分後退館であれば時間外利用料は発生しません。
12:00					
12:30					
13:00		13:00~13:40 フリースタイルダンス ~K-POP~ AKANE 祝日限定	13:00~13:30 筋膜ほぐし 安藤	13:00~13:30 アクアビクス 小山	
13:30				13:40~14:10 初級バタフライ 大簇	
14:00		14:00~14:40 オリジナルエアロ 小山	14:00~14:40 からだ整備体操 青木		
14:30					
15:00					
15:30				15:15~16:30 キッズスクール 【2コース】	
16:00		15:00~17:30 スタジオ開放 ※ストレッチなどご自由にお使いください			
16:30					
17:00				16:30~ キッズスクール 【3コース】 自宅での閲覧も可能です ※別途有料	
17:30					【CSLive】 SPECIAL COLLABORATION トップインストラクターがコラボするとどうなる?! ゴールデンウィークならではのスペシャルなレッスンをお楽しみください!!
18:00	運動エリア(ジム・プール)は17:45までご利用いただけます。				テイタイム・ビジネスナイト ナイト会員の方は 時間外利用料1,100円にてご利用いただけます。
	18:00 閉館				

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 整理券はレッスン開始30分前からジムカウンターにて配布いたします。