

LESSON SCHEDULE

《モーニングレッスン》 7:00～10:00のレッスンは1レッスン 1,100円(税込) で一般の方でもご参加可能です。 ※レッスンのみのご利用となります。

2026 / 10～12 9/28更新

Monday-月曜日-		Tuesday-火曜日-		Wednesday-水曜日-		Thursday-木曜日-		Friday-金曜日-	
スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア
7:00 OPEN									
7:30~8:10 (40分) CSLive		7:30~8:10 (40分) CSLive		7:30~8:00 (30分) CSLive		7:30~8:10 (40分) CSLive		7:30~8:10 (40分) CSLive	
パワーヨガ [REC]		Pilates Shape [REC]		ACFリズムライド [REC]		パワーヨガ [REC]		太極拳 [REC]	
8:30~9:10 (40分) CSLive		8:30~9:10 (40分) CSLive		8:30~9:10 (40分) CSLive		8:30~9:10 (40分) CSLive		8:30~9:10 (40分) CSLive	
太極拳 [REC]		Zen Yoga [REC]		HOTヨガ [REC]		カラダテトックス [REC]		ACF/パワーライド [REC]	
10:00~10:40 (40分)		10:00~10:40 (40分)		10:00~10:30 (30分)		10:00~10:40 CSLive		10:00~10:40 (40分)	
コンビネーションステップ 高橋 (C)		ピラティス 貞廣		EXCITE - BODY 辻		ファイトアタックPRO [REC]		シェイブ/バンプ 小野島	
11:00~11:40 (40分)		11:00~11:40 (40分)		10:30~10:40 (10分)					
ZUMBA® 金子		シェイブ/バンプ 小野島		かんたんストレッチ		11:00~11:40 (40分)		11:00~11:40 (40分) CSLive	
				11:00~11:40 (40分)		HOTヨガ 清水		ピラティス Haruka	
12:00~12:30 (30分)		12:00~12:40 (40分) HARD		12:00~12:40 (40分)					
EXCITE-BODY 中島		AIR CYCLE Fitness/パワーライド 小野島		ZUMBA® Akane		12:00~12:40 (40分)		ZUMBA® 安本	
13:00~13:40 (40分) CSLive		13:00~13:40 (40分) CSLive		13:00~13:30 (30分) CSLive		13:00~13:40 (40分) CSLive		13:00~13:40 (40分) CSLive	
ピラティス [REC]		Zen Yoga [REC]		ACFリズムライド [REC]		HARD		AIR CYCLE Fitness パワーライド [REC]	
14:30~15:00 キッズ対象 個人塾						14:30~15:00 (30分) CSLive		リズムCAMP [LIVE]	
15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		15:30~16:30 キッズダンススクール <<幼児>>		14:30~15:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	
16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>		16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>		16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>		16:30~17:30 キッズダンススクール <<幼児・児童>>		15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	
		17:30~18:30 キッズ体育スクール <<児童>>				17:30~18:30 キッズ体育スクール <<幼児・児童>>		16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>	
18:50~19:20 (30分)				18:40~19:10 (30分)				17:30~18:30 キッズ体育スクール <<児童>>	
AIR CYCLE Fitness リズムライド 高橋 (あ)		19:10~19:50 (40分)		ファイトアタックBEAT 黒江		19:10~19:50 (40分)		18:30~19:00 キッズ個人塾	
19:40~20:20 (40分)		フィールピラティス 王		19:30~20:10 (40分)		ファイトアタックBEAT 天川			
ZUMBA® Emi		20:10~20:50 (40分)		シェイブ/バンプ 大門		20:10~20:50 (40分)			
20:35~21:15 (40分)		フリースタイルダンス リサ (RISA)		20:30~21:10 (40分) HARD		ZUMBA® Akane			
HOTヨガ 秋葉				AIR CYCLE Fitness パワーライド 小野島		21:10~21:40 (30分)			
21:25~21:40 (15分)		21:10~21:40 (30分)				1.3.5週 EXCITE-CORE 2.4週 EXCITE-BODY			
[ジムスモ]かんたん筋膜ほぐし		シェイブ/バンプ 森広		21:30~22:10 (40分) CSLive					
				Zen Yoga [REC]					
22:15 スポーツエリア利用終了 ・ 22:30 CLOSE									

☐は前回より変更アリレッスン

<<ランニング練習会>>

【日程】
土曜 10:15~11:00 クラブ外

【担当】
天川インストラクター

【対象】
どなたでも参加OK
ビジネスモーニングやタイタイム、ナイトの方が参加可能です。その際は、使用できる施設はロッカー・シャワーエリアのみとなります。

【内容】
クラブ周辺 (北の丸公園や迎賓館等) を約5km程度走ります。スピードはご自身のスピードで走れます。

Saturday-土曜日-		Sunday-日曜日-	
スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア
10:00 OPEN			
10:15～10:45 (30分)	10:15～11:00 (45分)		
シェイブバンプ・小野島	ランニング練習会 どなたでも参加可能!! 走れる服装で集合ください	10:30～11:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	
11:00～11:40 (40分) HARD			
AIR CYCLE Fitness パワーライド Sena			
12:00～12:40 (40分)	10/10,10/17. 11/14,12/5 CSLive [REC]	12:00～12:40 (40分)	
ピラティス 江原		HOTヨガ 貞廣	
12:55～13:35 (40分)	12:55～13:25 (30分) ピラティスセッション 江原	13:00～13:40 (40分)	
ZUMBA® 富沢		シェイブバンプ 森広	
	都度 ¥ 3,300	14:00～14:30 (30分)	
14:30～15:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		ファイトアタックBEAT 中島	
15:30～16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		14:50～15:30 (40分)	
16:30～17:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		ACFリズムライド 中島	
17:30～18:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		15:50～16:30 (40分)	
18:30～19:00 キッズ個人塾		フィールヨガ 櫻井	
19:45 スポーツエリア利用終了・20:00 CLOSE		18:45 スポーツエリア利用終了・19:00 CLOSE	

《ハッピーファミリーアワー》 12:00～17:00
対象の時間は、当クラブ会員様のお子様がお同伴利用できる時間です。
ご家族と一緒にレッスンを受けることも可能です。
対象:小学生以上中学生未満
(小学生は筋力トレーニング不可)
利用料金:1,100円(税込)

《レッスン参加にあたっての注意事項》
★レッスン開始30分前より整理券を配布いたします。
(定員:24名・各種AIR CYCLE Fitness 15名、ステップ・シェイブバンプ 16名)
★スタジオへ入場の際は、整理券の番号順にご案内させていただきます。
★スタジオ内は譲り合ってレッスンにご参加ください。
★道具を使用した場合は、汗等を拭いてからお戻しください。
★レッスン開始10分前よりスタジオへご案内いたします。スタジオ前に並ばれる場合は、他のご利用者の妨げにならないようご注意ください。
★CSLiveレッスンは、リアルタイムで配信される[LIVE]と録画配信[REC]の2パターンがあります。
★ **HARD** ...強度が高いクラス