

Lesson Schedule

2026年10月～12月

月	火	水	木	金	土	日
10:00			ピラティスを中心に、 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 メリハリのある体を 作ります。 体幹安定、引き締め	10:00～10:40 シンプルエアロ 岩城	9:00～12:00 キッズ体育	9:00～11:00 キッズ体育
10:30	10:00～10:40 ピラティス 岩城	CSLive 10:20～11:00 Zen Yoga REC		時間変更 10:50～11:20 ピラティス 岩城		
11:00	CSLive 11:00～11:40 Lati Lati REC	CSLive NEW 11:10～11:50 Pilates Shape REC	11:10～11:50 バレトン 竹之内		11:50～12:30 Pilates Shape REC	CSLive NEW 11:50～12:30 Pilates Shape REC
11:30	CSLive NEW 12:00～12:40 カラダデトックス ～秋ver～ REC					
12:00		12:30～13:10 ZUMBA 竹内	12:10～12:50 アロマヨガ 丸山			CSLive 12:50～13:30 シェイブパンプ REC
12:30			CSLive 13:10～13:40 シェイブパンプPOWER REC		13:10～13:50 ZUMBA 竹之内	
13:00	13:10～13:50 ヨガ YUKA					
13:30		13:30～14:00 シェイブパンプPOWER 長谷川			14:00～14:40 ピラティス 岩城	
14:00	CSLive 14:10～14:50 シェイブパンプ REC					
14:30					14:50～15:30 エアロサーキット 岩城	15:00～15:40 ヨガ 吉田
15:00					有酸素運動と筋トレを交互に 繰り返し、効率良く脂肪燃焼 を目指します！	
15:30	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育		15:30～17:30 キッズ体育		16:00～16:40 シンプルエアロ 岩城
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00				19:20～20:00 シェイブパンプ40 曾根		
19:30			19:30～20:10 STRONG Nation 上間			
20:00	20:00～20:40 シェイブパンプ 曾根	20:05～20:45 ZUMBA 竹内		NEW 20:15～20:55 HOTヨガ 曾根	●レッスン終了後必ず一度ご退室ください。 ●レッスン開始からの途中入場はご遠慮ください。 ●使用後の用具はご自身で除菌をお願いいたします。 ●各レッスン定員18名 ※シェイブパンプ系は15名 ●HOTレッスンはバスタオルをご持参ください。 ●祝日は19:00以降開始のレッスンは休講 となります。	
20:30	NEW 20:55～21:35 HOTフィールヨガ 曾根	21:00～21:40 ヨガ 久野	20:30～21:10 ファンクショナル コンディショニング 上間			
21:00						
21:30						
22:00						

レッスンはございません

室内用の靴をご用意ください。
裸足でのご参加が可能です。