

《11月～レッスンスケジュール》

レッスンスケジュール表はホームページでもご覧いただけます。

実施時間が20分以上のスタジオレッスンは予約制となります。予約システムからお申込みください。

	MON 月 DAY			TUES 火 DAY			水	THURS 木 DAY			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
	9:00 OPEN			9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:00														9:00～12:00		9:00～12:00		9:00～12:00	
	9:30～9:40 みんなで体操			9:30～10:10 セルフボディ コンディショニング 小田		9:30～10:20 アクアサーキット (健康体操) 米田		9:30～10:00 健康体操 米田	9:30～10:00 ビューティープロジェクト 上田		9:30～9:50 健康体操			9:30～10:00 リズムCAMP CS REC(録画)			9:30～11:10 キッズ体育 スクール 有料 ご利用 頂けません。	9:00～12:00 キッズ体育 スクール 有料 ご利用 頂けません。	9:00～12:00 キッズ体育 スクール 有料 ご利用 頂けません。
10:00	10:00～10:30 からだアクティブ CS REC(録画)	10:10～11:10	10:00～10:30 アクアダンス 上田	10:20～11:00 ZUMBA 福岡	10:30～11:00 EXCITE-CORE 上田	10:30～11:00 フィンスイム 松下		10:10～10:50 コンビネーション エアロ 田島	10:15～10:35 みんなで筋トレ 上田	10:10～10:30 保母月・初級/平泳ぎ 専攻月・初級/バタフライ	10:00～10:40 パレトン 小谷	10:10～10:40 スモールボールFUN 小田	10:00～11:00 保育園 スクール						
11:00	10:50～11:30 シンプルエアロ 中山		11:15～12:10 ベビー スイム コース利用	11:20～12:00 ピラティス 秋山	11:20～11:50 HOTストレッチ 石垣	11:15～12:10 ベビー スイム コース利用		11:00～11:40 ピラティス CS LIVE(生放送)	11:00～11:20 バランスボール 【定員15名】米田	11:15～12:10 ベビー スイム コース利用	11:00～11:40 ボディケアストレッチ 久保	11:00～11:40 ダンスWAVE CS LIVE(生放送)	11:15～12:10 ベビー スイム コース利用						
12:00	11:45～12:25 ヨガ 中山	フリースペース ※イベント等により、制限 をさせていただく場合 があります。	12:30～13:10 目指せマスターズ	12:15～12:55 オリジナルエアロ 秋山	12:05～12:35 HOTヨガ CS REC(録画)			12:30～13:10 セルフボディ コンディショニング 砂田	12:10～12:50 パワーライド 【定員12名】 CS REC(録画)		11:50～12:20 シェイプバンプ 【定員27名】松下	11:50～12:20 ボディメイクトレーニング 久保							
13:00	12:35～13:15 ダンスWAVE 石垣					12:50～13:20 アクアZUMBA® 石垣		13:30～14:10 ヨガ CS LIVE(生放送)			12:40～13:10 シンプルステップ 【定員42名】石垣	12:35～13:15 バレエエクササイズ 井上	12:45～13:15 スイムトレーニング 世古						
14:00	13:30～14:00 シェイプバンプ 【定員27名】上田		13:30～14:30 レディース スイム 4コース 利用	13:30～14:00 ファイトアタックBEAT 小田	13:30～14:30 ピラティススクール 【有料】 秋山	13:30～14:30 レディース スイム 4コース 利用		14:30～15:00 ファンクショナルコンディショニング 佐々木			13:30～14:00 ZUMBA®ステップ 【定員42名】石垣	13:35～14:15 ピラティス 井上	13:30～14:30 レディース スイム 4コース 利用	13:45～14:25 ステップサーキット 【定員42名】谷口	13:30～16:30		13:10～13:50 シェイプバンプ40 【定員27名】龜山	13:00～14:00 運動能力開発 スクール	13:00～14:30 プール 開放 有料
15:00	14:20～15:00 太極拳 辻本	キッズ体育 スクール ご利用 頂けません。	キッズ スイム スクール 有料	14:25～15:05 バレエエクササイズ 井上	14:50～15:30 ヨガ 齋藤	キッズ スイム スクール 有料					14:20～15:00 ZUMBA® 小田	14:30～15:10 健康体操 北口	14:30～16:30 キッズ スイム スクール 有料	14:40～15:20 ZUMBA® 山崎	キッズ体育 スクール ご利用 頂けません。	キッズ スイム スクール 有料	14:05～14:45 セルフボディ コンディショニング 小田	14:55～15:25 X-CORE DANCING 小田	14:55～15:25 スイムアラカルト
16:00	15:30～18:30 キッズダンス スクール ご利用 頂けません。	16:30～18:30	16:30～18:30	15:30～18:30 キッズ体育 スクール ご利用 頂けません。		16:30～18:30 全コース ご利用頂けません。		15:30～18:30 キッズ体育 スクール ご利用 頂けません。			15:30～18:30 キッズ体育 スクール ご利用 頂けません。		16:30～18:30 全コース ご利用頂けません。	15:30～16:10 ヨガ 齋藤	全コース ご利用頂けません。		16:30～18:30 キッズダンス スクール ご利用 頂けません。		
17:00		運動能力開発 スクール	全コース ご利用頂けません。											フリースペース ※イベント等により、制 限をさせていただく 場合があります。					
18:00			18:30～20:30																
19:00	19:05～19:45 ZUMBA® 門林	19:10～19:50 Pilates Shape CS REC(録画)	選手 コース 【有料】	19:10～19:50 ボディメイクトレーニング 久保	19:10～19:50 LatiLati CS LIVE(生放送)	19:30～20:00 AQUA Splash 石垣		19:10～19:50 ファイトアタックPRO 龜山	19:10～19:40 HOTヨガ CS REC(録画) NEW	選手 コース 【有料】	19:10～19:50 ジャズダンス 井上	19:15～19:45 リズムライド 【定員12名】松下	選手 コース 【有料】						
20:00	20:00～20:40 シェイプバンプ 【定員27名】 CS LIVE(生放送)	20:05～20:35 リズムライド 【定員12名】 CS REC(録画)		20:00～20:40 太極拳 辻本	20:05～20:45 ボディケアストレッチ 久保	20:10～20:40 初級水泳		20:00～20:40 ZUMBA® 新田	20:05～20:35 ビューティープロジェクト 上田 CS REC(録画)		20:05～20:35 ピラティス 井上	20:05～20:35 X-CORE FIGHTING 龜山							
21:00	20:50～21:20 ボールdeリラククス 【定員16名】寺沢	20:50～21:30 パワーライド 【定員12名】 CS REC(録画)						21:10～21:50 TAEBO 間瀬			20:50～21:20 シェイプバンプ 【定員27名】龜山								
22:00																			
	22:30CLOSE			22:30CLOSE				22:30CLOSE			22:30CLOSE			20:00CLOSE			19:00CLOSE		

CS Live

CS LIVE(生放送)

CS REC(録画)

LIVEとREC

2種類のCS Liveをお楽しみください。

その時間だけの生放送レッスン

録画された映像で行うレッスン

スイムアラカルト	バタフライ	4月・8月・12月
	青泳ぎ	5月・9月・1月
	平泳ぎ	6月・10月・2月
	クロール	7月・11月・3月

※HOTレッスン参加時は、バスタオル・水分をお持ちください。

※日曜・祝日のプール利用は10:00～18:45です。

※祝日レッスンプログラム
(営業時間 9:00～19:00)
スタジオ…9:30始まり～18:30までに終了するレッスンです。
プール…10:30始まり～18:30までに終了するレッスンです。

※定員はスタジオ1が53名、スタジオ2が20名。
定員人数が記載されているレッスンは
記載人数までです。

※スタジオレッスン使用器具の除菌・清掃に
ご協力ください。

※スケジュールは変更になる場合がございます。