

2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)は休館日です。
12日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要) [セッション]:別途参加費が必要 [スタジオ]

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日										
第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	曜日
08:00				08:00				08:00	08:00(80分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール]			08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・佐々木(庇)[スクール][予約]					08:00	
08:30				08:30				08:30										08:30
09:00				09:00				09:00	09:00(80分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]			09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・佐々木(庇)[スクール][予約]					09:00	
09:30	09:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	09:30(30分)CSLive/ビューティフルゲームス&パズル[ライブ]・REC[予約]	09:20(40分)ボールde健康体操・成田[予約]	09:30(30分)健康体操・むつみ[予約]	09:15(40分)CSLive/健康太極拳・REC[予約]			09:30										09:30
10:00	10:10(40分)ラテンダンス・アンドレア[予約]			10:00	10:00(20分)CSLive/ダンスカルフォルニアス・ロゴを予約・渡部・REC[予約]	10:00(10分)ジムスモ・お慶引き締め・根本		10:00			10:10(10分)ストレッチ・石川							10:00
10:30		10:15(30分)Fit Fun・成田[予約]	10:20(40分)シンブルエアロLew・杉中	10:30	10:15(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	10:15(10分)ジムスモ・お慶引き締め・根本	10:15(40分)シンブルエアロ・眞砂[予約]	10:30	10:30(40分)シンブルエアロ・新山[予約]	10:30(30分)動きタイム・とも[予約]	10:30(40分)コンビネーションエアロLew・むつみ[予約]							10:30
11:00	11:00(40分)エアロサーキット・眞砂[予約]			11:00	11:10(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	11:10(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	11:10(40分)コンビネーションエアロ・野間[予約]	11:10	11:20(40分)フィールヨガ・成田[予約]	11:10(10分)ジムスモ・お慶引き締め・石川	11:20(40分)ファイトアタックB・EAT・太田[予約]							11:00
11:30			11:15(30分)ファンクショナルトレーニング・杉中[予約]	11:30				11:30		11:30(10分)ジムスモ・お慶引き締め・石川								11:30
12:00			12:00(40分)ファンクショナルトレーニング・むつみ[予約]	12:00	12:00(40分)ピラティス・眞砂[予約]	12:00(30分)ファンクショナルトレーニング・渡部[予約]	12:05(40分)ZUMBA(R)・アンドレア[予約]	12:00	12:15(40分)ファイトアタックB・EAT・眞砂[予約]		12:15(40分)フィールピラティス・梅田[予約]							12:00
12:30		12:40(40分)HOTスモース&ヒーリング・REC[予約]	12:50(40分)★クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・AKIKO[予約]	12:30	12:40(40分)シェイプ・パンフ・眞砂[予約]		12:20(40分)HOTスモース&ヒーリング・REC[予約]	12:30										12:30
13:00				13:00				13:00										13:00
13:30				13:30	13:30(40分)CSLive/HOTヨガ・REC		13:30(40分)CSLive/HOTヨガ・LIVE[予約]	13:30										13:30
14:00			13:45(40分)ベリーダンス・アンドレア	14:00				14:00										14:00
14:30				14:30	★300分 音楽セッション・ラテンダンス・アラブ[セッション][予約]			14:30	14:20(60分)キッズ・バレエスクールー[スクール]	14:20(30分)シェイプ・パンフ・梅田[予約]	14:30(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・佐々木							14:30
15:00				15:00				15:00		15:00(30分)エアサイクル・フィットネス・リズムライド・眞砂[予約]								15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・渡部[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール][予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・梅田[スクール][予約]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・宮原[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・宮原[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール]							15:30
16:00			16:00(60分)キッズチアダンススクール・此奥[スクール]	16:00				16:00	15:50(40分)コンビネーションエアロ・杉中[予約]	15:50(30分)ボールdeラクス・渡部					16:00(10分)ジムスモ・お慶引き締め・成田			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡部[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・梅田[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・梅田[スクール][予約]		16:45(60分)キッズヒップホップスクール・MISAKI[スクール][予約]	16:30	16:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	16:40(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]	16:20(40分)ファイトアタックPRO・梅田[予約]							16:30
17:00				17:00				17:00	17:10(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]		17:10(15分)ジムスモ・かんたん筋トレ・成田							17:00
17:30				17:30				17:30										17:30
18:00				18:00			18:10(30分)CORE DANCING・REC[予約]	18:00										18:00
18:30	18:40(30分)シンブルエアロ・むつみ[予約]	18:40(30分)青井セッション・ピラティス・眞砂[セッション][予約]		18:30				18:30										