

12月(水)、14日(木)、21日(火)、28日(火)は休日です。
12月(月)については以下のプログラム、定価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 (別途入会金と年会費が必要) [セッション] 別途参加費が必要 [定員] 定員制です [予約] 予約が必要 [整理券] 整理券が必要

月			火			水			木			金			土			日		
Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア	Ａスタジオ	Ｂスタジオ	ジムエリア
08:00						08:00									08:00					
08:30						08:30									08:30					
10:00	10:10(40分)健康太極拳・中島[実演]					10:00			10:00(40分)コンビネーションエアロ・塚本[実演]	10:00(40分)ヒップホップ・鈴木[実演]	10:00(15分)ジムスモ・青年男子練習[実演]	10:10(40分)ヨガ・小林[実演]			10:00	10:10(40分)CSLive/ZenYoga[実演]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	10:10(40分)CSLive/健康太極拳[実演]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	10:00
10:30						10:30									10:30					
11:00	11:10(40分)シンブルエアロ・山田[実演]	11:10(40分)ヨガ・グレイス[実演]	11:10(15分)ジムスモ・はなみ(中学生)〔実演〕	11:10(40分)オリジナルエアロ・新井〔実演〕		11:00			11:10(40分)ヨガ・佐根	11:00(40分)CSLive/ピラティス[実演]		11:10(40分)ZUMBA(Ｒ)・木村[実演]	11:00(40分)シンブルエアロ・小川[実演]		11:00	11:10(30分)シンブルステップ・山田[実演]	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	11:10(40分)パワー３	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	11:00
11:30						11:30									11:30					
12:00	12:10(40分)ダンスファ・塚本[実演]	12:10(40分)CSLive/Pilates Shape[実演]		12:10(40分)ZUMBA(Ｒ)・阿部[実演]		12:00			12:10(40分)シェイバンプ・渋谷[実演]	12:10(40分)＊クラブ限定/ボルド・ブラ・丸山[実演]		12:10(40分)フルビラリス・稲川[実演]			12:00	12:00(40分)オリジナルエアロ・山田[実演]	12:05(30分)選手スクール〔スクール〕	12:10(40分)ZUMBA(Ｒ)・木村[実演]	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	12:00
12:30						12:30									12:30					
13:00	13:10(40分)オリジナルエアロ・保根[実演]	13:10(40分)フィットネス・中島[実演]		13:10(40分)ダンスタックエアロLow・塚本[実演]		13:00			13:10(40分)ヨガ・片倉	13:10(30分)Down-Up Core・佐々木[実演]		13:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA(Ｒ)GOLD・木村[実演]	13:10(40分)フィットアタックBEAT・人見[実演]		13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール〔スクール〕				13:00
13:30						13:30									13:30					
14:00	14:10(40分)ボディメイク・トレーニング・長井[実演]	14:10(30分)CSLive/Power DANCING[実演]		14:10(40分)フィールピラティス・佐々木[実演]	14:10(40分)エアサイクリング・高橋[実演]	14:00			14:10(40分)＊クラブ限定/バレット・片倉[実演]			14:10(30分)フラエクサイズ[実演]	14:10(40分)ヨガ・佐根[実演]		14:00	14:00(60分)キッズ体育スクール〔スクール〕	14:10(40分)ZUMBA(Ｒ)・木村[実演]			14:00
14:30						14:30									14:30					
15:00						15:00									15:00					
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕		15:30			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕			15:30					
16:00						16:00									16:00					
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・児童)〔スクール〕			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・児童)〔スクール〕		16:30			16:30(60分)キッズ体育スクール〔スクール〕			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・児童)〔スクール〕	16:30(60分)キッズダンスタック(スクール)〔スクール〕		16:30					
17:00						17:00			17:00(60分)キッズステップホップスクール〔スクール〕						17:00					
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕			17:30(60分)キッズダンスタック(スクール)〔スクール〕		17:30			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	17:30(60分)キッズダンスタック(スクール)〔スクール〕		17:30					
18:00						18:00									18:00					