

10～12月のレッスンスケジュール

	月				火				水	木				金				土				日				
	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール		2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	
9:00								休 館 日									9:00～10:00 キッズ 体育 有料	9:00～10:00 キッズ 体育 有料		9:00～10:00 Jrスイム 有料 6コース	9:00～10:00 キッズ 体育 有料	9:00～10:00 キッズ 体育 有料		9:00～10:00 Jrスイム 有料 5コース	9:00	
10:00	10:00～10:40 コンビネーション エアロ 園田	10:00～10:30 CSLive やせる脂肪燃焼 ダンス REC		10:00～10:20 アクアウォーク 大西	10:00～10:40 TAEBO ブートキャンブ 坂本	10:00～10:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC	10:00～11:00 ベビー体育 有料			10:00～10:40 フィールヨガ 井上	10:00～10:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC	10:00～11:00 ベビー体育 有料	10:00～10:20 アクアウォーク 田積	10:00～10:40 ボディメイク トレーニング 岡田	10:00～10:30 ダンス 有料 REC		10:30～11:15 アクアピクス	10:30～11:10 エアロ サーキット 森	10:30～11:10 CSLive カラダデトックス REC		10:00～11:00 Jrスイム 有料 4コース	10:30～11:10 キッズ 体育 有料	10:00～11:00 バレエ スクール 有料	10:00～11:00 Jrスイム 有料 3コース	10:00	
11:00	11:00～11:40 ピラティス 村瀬	11:00～11:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC		10:30～11:00 アクアダンス 岡村 最大6コース使用	11:00～11:40 ファンクショナル トレーニング 岡田	11:00～11:40 CSLive カラダデトックス LIVE			10:30～11:15 アクアピクス 清田 最大6コース使用	11:00～11:40 ZUMBA 多田	11:00～11:40 CSLive ピラティス LIVE		10:30～11:00 アクアダンス 馳川 最大6コース使用	11:00～11:40 シンプル エアロ 児島	11:00～11:30 CSLive はじめて太極拳 REC	11:00～11:40 リンパデトックス &ヨガ 原田 定員46名	最大6コース使用	11:30～12:00 ZUMBA 山崎	11:30～12:10 CSLive ヨガ REC	11:00～12:00 Jrスイム 有料 3コース	11:30～12:10 コンビネーション エアロLOW 藤澤	11:30～12:10 CSLive ピラティス REC	11:00～13:30 成人 バレエ スクール 有料	11:00～12:00 Jrスイム 有料2コース 11:30～12:30 ベビー スイム 有料 2コース	11:00	
12:00	12:00～12:40 シェイブパンプ 岡村	12:00～12:20 CSLive ロコモ予防 REC	12:00～12:40 ヨガ 原田 定員46名		12:00～12:40 シンプル ステップ 山田	12:00～12:30 フィール ピラティス 原田	11:30～13:10 成人 卓球 スクール 有料		11:30～12:30 ベビー スイミング 有料 2コース使用	12:00～12:40 ピラティス 武井	12:00～12:40 シェイブパンプ 馳川	11:30～13:10 成人 卓球 スクール 有料		12:00～12:40 ファンクショナル コンディショニング 森	12:00～12:40 CSLive シェイブパンプ REC	12:00～12:45 有料	11:30～12:30 ベビー スイミング 有料 2コース使用	12:40～13:20 ヨガ 高山	12:40～13:20 CSLive シェイブパンプ REC	12:30～13:15 アクアピクス 森 最大6コース使用	12:30～13:10 ファイトアタック BEAT 田積	12:30～13:10 CSLive ヨガ REC		12:00		
13:00	13:10～13:50 シンプル エアロ 原	13:10～13:40 ボールdeリラククス 大西			13:00～13:40 ファンクショナル コンディショニング 児島	13:00～13:40 ファイトアタック BEAT 馳川			13:15～13:45 初級水泳 東山	13:00～13:40 エアロ サーキット 武井	13:00～13:40 CSLive ヨガ REC		13:15～13:45 初級背泳ぎ 奥田	13:00～13:40 オリジナル エアロ 藤澤	13:00～13:45 有料	13:00～13:40 ファンクショナル コンディショニング 児島 定員46名		13:35～14:15 コンビネーション ステップ 藤澤	13:35～14:15 CSLive ピラティス シェイブ REC		13:30～14:10 ZUMBA 前田	13:30～14:00 リズムライド REC		13:00		
14:00	14:10～14:50 ヨガ 原	14:10～14:50 CSLive ファイトアタック BEAT REC	14:10～14:50 ファンクショナル トレーニング 中木	14:30～15:15 有料	14:00～14:40 シンプル エアロ 児島		14:00～14:40 カラダデトックス 原田 定員46名		10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	14:00～14:40 ファンクショナル コンディショニング 森	14:30～15:00 リズムライド 岡村	13:50～14:50 有料		14:00～14:40 ヨガ 宮本	14:00～15:00 有料		14:00～15:00 有料	14:30～15:10 コンビネーション エアロ 藤澤	14:00～15:00 ジュニア 卓球 スクール 有料	14:00～15:00 Jrスイム 有料 2コース使用	14:30～15:10 シェイブ パンプ 馳川	14:00～15:00 運動能力 開発スクール 有料	14:00～15:00 Jrスイム 有料 2コース使用	14:00		
15:00																					14:00～15:40 ジュニア 卓球 スクール 有料	14:00～15:00 Jrスイム 有料 2コース使用	15:00～16:00 Jrスイム 有料 4コース使用	15:00～18:00 有料	15:00	
16:00	15:30～18:30 キッズ 体育 有料	15:30～18:30 キッズ ダンス 有料	16:00～17:00 有料	Jrスイム 有料 1コース使用	15:30～18:30 キッズ 体育 有料	15:30～18:30 キッズ ダンス 有料			15:30～16:30 Jrスイム 有料 1コース使用	15:30～18:30 キッズ 体育 有料		16:30～18:30 キッズ ダンス 有料	Jrスイム 有料 1コース使用	15:30～18:30 キッズ 体育 有料	15:30～16:30 運動能力 開発スクール 有料		Jrスイム 有料 1コース使用	15:30～18:30 キッズ 体育 有料	15:30～18:30 キッズ 体育 有料	Jrスイム 有料 4コース使用	15:30～17:30 キッズ 体育 有料	16:00～17:00 Jrスイム 有料 6コース使用	16:00～17:00 ジュニア 卓球 スクール 有料	16:00～17:00 Jrスイム 有料 5コース使用	16:00	
17:00																					16:00～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用	17:00～18:00 Jrスイム 有料 5コース使用			Jrスイム 有料 5コース使用	17:00
18:00																					17:30～18:30 Jrスイム 有料 6コース使用	18:00～20:00 成人 バレエ 初級 有料			Jrスイム 有料 5コース使用	18:00
19:00	19:00～19:40 コンビネーション エアロLOW 多田	19:00～19:40 CSLive ピラティス REC	18:30～20:10 ジュニア 卓球 スクール 有料	Jrスイム 有料 3コース使用	19:00～19:40 エアロ サーキット 園田	19:00～19:40 ストリートダンス BEZI	19:00～21:00 バレエ ポアント クラス 有料		Jrスイム 有料 3コース使用	19:10～19:50 ピラティス 森	19:10～19:50 CSLive ファイトアタック BEAT REC	19:00～21:00 バレエ ポアント クラス 有料		19:00～19:40 コンビネーション エアロ 園田	19:00～19:40 CSLive ヨガ REC	18:30～20:10 ジュニア 卓球 スクール 有料	Jrスイム 有料 3コース使用	18:50～19:50 ジャズダンス スクール 有料			18:30～19:10 CSLive パワーライド REC			19:00		
20:00	20:00～20:40 ZUMBA 多田	20:00～20:40 CSLive シェイブパンプ LIVE		20:00～20:30 クロール 前田	20:00～20:40 ボディメイク トレーニング 園田	20:00～20:40 CSLive パワーヨガ REC			20:20～20:50 アクアダンス 岡村 最大4コース使用	20:10～20:50 シンプル エアロ 乾	20:10～20:40 リズムライド 永山		20:30～21:00 アクアピクス30 森 最大4コース使用	20:00～20:40 ピラティス 園田	20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE			19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE				19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE				20:00
21:00	21:00～21:40 ファイトアタック BEAT 前田	21:00～21:40 ヨガ 福永			21:00～21:40 シェイブ パンプ 馳川	21:00～21:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC				21:00～21:40 コンビネーション ステップ 乾	21:00～21:40 CSLive ファイトアタックPRO REC			21:00～21:40 シェイブ パンプ 田積	21:00～21:30 CSLive X-CORE TRAINING REC			・定員：メイン：70名（ステップ、シェイブパンプ33名） サブ：19名（シェイブパンプ13名） カルチャー：46名								21:00
22:00																		・スタジオレッスンのご予約は全てオンライン予約となります。 ・レッスンの予約は1週間前（当日含む）の午前8時からレッスン開始まで可能となりますので、 予約の上、ご参加ください。（8名/週） ・キャンセルはレッスン開始15分前までとなります。 ・レッスン途中の入退場は、ご遠慮いただいております。 ・HOTレッスン参加者はバスタオルを必ずご用意ください。 ・初日：9:30～19:30終了レッスンのみとなります。 ・1階カルチャースタジオのレッスンは3階タブレットにてチェックイン後、ご参加ください。 ・赤字はNEWレッスンとなります。								22:00
23:00	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE				22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE					22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE				22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE												23:00