

LESSON SCHEDULE

営業日・休館日のご案内

● 印は休館日
□ 印は祝日営業日となります。
【営業時間】9:00~19:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
4月	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5月	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
						1
6月	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日								
	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス				
9	9:00 OPEN																																						
9:30	9:20-10:00 コンピネーション ステップ 鈴木 清美 390	9:20-10:00 健康太極拳 満橋 春美 390	9:00-10:00 ウォーキング タイム ※2コース利用					9:20-10:00 HOTホテイク ストレッチ 坂入 康弘 390	9:20-10:00 CSLive パワーヨガ REG 390	9:00-10:00 ウォーキング タイム ※2コース利用					9:20-9:50 FIT Jam 野口 咲 390	9:20-9:40 CSLive ボディコア バランス REG 390	9:00-10:00 ウォーキング タイム ※2コース利用						9:20-10:00 骨盤 エクササイズ 中村 麗子 390	9:20-10:00 エアロ サーキット 高武 390	9:00-10:00 ウォーキング タイム ※2コース利用														
10	10:15-10:55 カラダ デトックス 鈴木 清美 390	10:20-10:50 CSLive エアロサーキット REG 390	10:00-11:00 成人 スクール 中村 美緒					10:30-11:10 健美操 黒須 文 390	10:40-11:20 ヨガ 櫻庭 絵奈 390	10:00-11:10 シャキッと姿勢 野口 咲 390	10:15-11:00 アクアピクス 小林 美保				10:30-11:10 ZUMBA 瀬本 裕子 390	10:20-11:00 ボディコア バランス 野口 咲 390	10:15-11:00 ウォーキング タイム ※2コース利用						10:15-10:55 コンピネーション エアロ 中村 正恵 390	10:15-10:55 CSLive フィットアタック PRO REG 390	10:00-11:00 ジュニアスイム スクール 【幼児】 (2コース使用)	9:00-10:00 スクール準備 (Bコート使用)													
11	11:20-12:00 ファンクショナル コンディショニング 今野 千穂 390	11:20-11:50 X-CORE FIGHTING 松井 大智 390	11:10-11:40 アクアウォーク 石井 敬太					11:50-12:30 ファンクショナル ストレッチ 櫻庭 絵奈 390	11:40-12:20 CSLive フィットアタック PRO REG 390	11:30-12:30 バドミントン フリーコート (全面使用)					11:20-12:00 HOTヨガ 瀬本 裕子 390	11:30-12:00 CSLive リズムキャンプ REG 390	11:15-11:45 ベビー スイムスクール (2コース使用)						11:20-12:00 ZUMBA 大木 裕子 390	11:10-12:20 ジュニアスイム スクール 【幼児】 (2コース使用)	10:00-11:00 スクール準備 (Bコート使用)														
12	12:30-13:10 シェイプ パンプ 松井 大智 390	12:20-13:00 CSLive Lati Lati REG 390	12:30-13:00 初級水泳 中村 美緒	4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ				13:00-13:40 ZUMBA 菊地 幸代 390	13:00-13:40 スムース& ヒーリング 黒江 美裕子 390	12:50-13:20 フィン フリーコース					12:20-12:50 CSLive フィットアタック BEAT REG 390	12:20-12:50 フィン フリーコース	12:30-13:00 コンピネーション エアロ 中村 美緒						12:20-13:00 ストレッチ 坂入 康弘 390	12:40-13:20 POWER RIDE 藤井 智真 390	12:00-12:30 スクッシュ コート クロス	11:00-12:00 体育 スクール 【幼児】													
13	13:30-14:10 HOTヨガ アウトヨガ 石井 敬太 390	13:20-13:50 CSLive やせる! REG 390	13:00-13:30 ダイビング プール開放 中村 美緒					14:00-14:40 ヨガ 黒田 由貴子 390	14:00-15:00 成人 スクール 高橋 佳那	13:30-14:00 フラダンス スクール					13:30-14:10 CSLive フィットアタック BEAT REG 390	13:30-14:10 ソフト バレーボール フリーコート (全面使用)	13:00-13:30 中級水泳 中村 美緒						13:30-14:00 卓球 フリーコート (全面使用)	12:00-12:30 スクッシュ コート クロス	11:00-12:00 体育 スクール 【幼児】	10:50-11:50 ジュニア スクール 【幼児】 (Bコート使用)													
14	14:45-15:25 骨盤 エクササイズ 中村 麗子 390	14:00-16:00 ストレッチ スペース						14:40-15:20 HOT ピラティス 上原 貴子 390	14:00-15:00 成人 スクール 高橋 佳那	13:45-14:45 ダンスファン スクール					14:40-15:20 CSLive フィットアタック BEAT REG 390	14:40-15:20 スクール	14:00-14:40 ジュニアスイム スクール 【幼児】 (2コース使用)						14:40-15:20 スクッシュ コート クロス	13:00-14:00 体育 スクール 【幼児】	12:50-13:20 ダイビング 練習会 ※MFC登録者のみ	11:55-12:35 初心者 スクール (Bコート使用)													
15																																							
16																																							
17																																							
18																																							
19																																							
20																																							
21																																							
22	22:00 CLOSE																																						
23	22:00 CLOSE																																						

予約 ... 参加レッスン日1週間前~当日レッスン開始までご予約いただけます。同時予約可能レッスン数は8つです。
 ... 部分は、フリースペースとしてご利用できます。詳細は1階受付にてお問い合わせください。

【スタジオ参加に関するお願い】 ●スタジオレッスンは、全てオンライン予約となり、レッスン開始10分前からご入場いただけます。 ●スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。 ●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。予めご了承ください。
 【各スタジオの定員について】 ●定員はROSSO/42名、VERDE/30名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO/26名、VERDE/18名となります。 道具を使用するレッスン ... ステップ系レッスン、シェイプパンプ、ボディコアバランス、RHYTHM RIDE、POWER RIDE、ボール系レッスン