

LESSON SCHEDULE

2025 / 4~6

3/24更新

	Monday-月曜日-	Tuesday-火曜日-	Wednesday-水曜日-	Thursday-木曜日-	Friday-金曜日-
	スタジオ	ジム	スタジオ	スタジオ	スタジオ
7:00 OPEN					
7:00-8:00					
8:00-8:40 (40分)	CSLive 太極拳 [RECI]	CSLive リズムライト [RECI]	CSLive Lati Lati [RECI]	CSLive ヨガ [RECI]	CSLive 心臓アンチエイジング メタカルフィットネス [RECI]
9:00-9:30					
9:30-10:00					
10:00-10:40 (40分)	WARMピラティス 江原	ヨガ 貞廣	CSLive ファイトアタックPRO [RECI]	ピラティス 貞廣	シェイブパンプ 主
11:00-11:40 (40分)	ZUMBA 金子	シェイブパンプ 小野島	WARMヨガ 清水	パワーヨガ 尼田	CSLive ダンスWAVE [LIVE]
12:00-12:30 (30分)	STEPjam 本間	AIR CYCLE Fitnessリズムライト 小野島	AIR CYCLE Fitness/パワーライド 小野島	ZUMBA 安本	
13:00-13:40 (40分)	CSLive スムース&ヒーリングス [RECI]	CSLive ファイトアタックBEAT [RECI]	ファンクショナルコンテュショニング 小野島	CSLive AIR CYCLE Fitness/パワーライド [RECI]	
14:00-15:00					
15:30~16:30	キッズ体育スクール <<幼児>>	キッズ体育スクール <<幼児>>	キッズ体育スクール <<幼児>>	キッズダンススクール <<幼児>>	キッズ体育スクール <<幼児>>
16:30~17:30	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズダンススクール <<幼児・児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>
17:30~18:30	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>	キッズ体育スクール <<児童>>
18:30-19:00 (30分)	AIR CYCLE Fitness リズムライト 本間				
19:30-20:10 (40分)	ZUMBA Emi	フィールピラティス 主	シェイブパンプ 大門	Fit Fun 本間	
20:30-21:10 (40分)	HOTヨガ(リラククス) 秋葉	ZUMBA リサ(RISA)	AIR CYCLE Fitness パワーライド 川崎	ZUMBA 石丸	
21:30-22:00 (30分)	CSLive エアロサーキット [RECI]	ボタメイクトレーニング 中島	CSLive ビューティSHISEIゆみ [RECI]	シェイブパンプPOWER 中島	
22:15 施設利用終了					
22:30 CLOSE					

	Saturday-土曜日-	Sunday-日曜日-
	スタジオ	スタジオ
10:00 OPEN		
10:15-10:45 (30分)	シェイブパンプ 小野島	
11:00-11:40 (40分)	AIR CYCLE Fitness パワーライド 川崎	10:30~11:30 キッズ体育スクール <<幼児>>
12:00-12:40 (40分)	WARMピラティス 江原	12:00-12:40 (40分) HOTヨガ 貞廣
13:00-13:40 (40分)	ZUMBA 番沢	13:00-13:40 (40分) AIR CYCLE Fitness リズムライト 本間
14:00-14:30 (30分)		14:00-14:30 (30分) フィットアタックBEAT 中島
14:30~15:30	キッズ体育スクール <<幼児>>	14:50-15:30 (40分) シェイブパンプ 中島
15:30~16:30	キッズ体育スクール <<幼児>>	
16:30~17:30	キッズ体育スクール <<児童>>	16:00-16:40 (40分) WARMフィールヨガ 櫻井
17:30~18:30	キッズ体育スクール <<児童>>	
19:00-19:30 (30分)	CSLive X CORE TRAINING [RECI]	
19:45 施設利用終了		
20:00 CLOSE		

ハッピーファミリーアワー
対象の時間は会員様のご家族が割安で同様に利用できます!!
ご家族と一緒にトレーニングしませんか?
対象:中学生以上
利用料金:1,100円(税込)
実施時間:日曜日14:30~18:30

<<レッスン参加にあたっての注意事項>>

- ★全てのレッスンに人数制限を設けている為、開始30分前にスタジオ前にて整理券を配布致します。(各レッスンの定員は24名、AIR CYCLE Fitnessの定員は15名、ステップ・パンプの定員は16名)
- ★スタジオ内におしる人当たりの動作範囲枠を設定しておりますので、その枠内での受講をお願い致します。
- ★レッスンで道具を使用した場合は、レッスン前後にアルコール消毒での除菌にご協力の程よろしくお願致します。
- ★レッスン終了後、換気や清掃を行います。インストラクターの案内に従い入退出のご協力をお願い致します。

飯田橋ランナーズサークル
ランニングをはじめようと思ってる方、一人で走るの不安と思ってる方、ぜひ一緒に走りましょう!
約5kmを目安に走ります。
会員区分に関係なくご参加いただけます。
時間外の会員様の場合、練習の30分前~練習の45分後まで施設をご利用いただけます。
日程:土曜日/18:00~18:45
集合場所:当クラブ受付前
持ち物:外を走る服装・ドリンク

HARD ...強度や難度が高いクラスになります。
★ ...NEWレッスン
予 ...スタジオ前にて、レッスンの30分前から予約開始となります。
初 初心者マーク...初めての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。

モーニングレッスン
7:00~9:00のレッスンは1回1,100円(税込)で一般の方でもご利用頂けます。
※レッスンのみのご利用となります。