

LESSON SCHEDULE

2025 / 5~6

4/19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	7:00 OPEN				
8:00	<p>《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)で一般の方でもご参加可能です。 ※レッスンのみのご利用となります。</p>				
8:00-8:40 (40分)	CSLive 太極拳 [REC]	CSLive リズムライド [REC]	CSLive Lati Lati [REC]	CSLive 隔週レッスン [REC]	CSLive メテカルフィットネス [REC]
9:00			1・3・5週 ファイトアタックBEAT 2・4週 X-CORE FIGHTING	1・3・5週 ヨガ 2・4週 ビラティス	心臓アンチエイジング
10:00-10:40 (40分)	ピラティス 江原	ピラティス 貞廣	CSLive 隔週レッスン [REC]	シンプルステップ 馬場	シェイプパンプ 主
10:45~10:55 (10分)	かんたん筋トレ				かんたん筋トレほくし
11:00-11:40 (40分)	ZUMBA 金子	シェイプパンプ 小野島	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リズムライド 小野島	11:50-12:00 (10分) かんたんストレッチ	11:45-11:55 (10分) みんなでストレッチ	11:45 施設利用終了
12:00-12:40 (40分)			AIR CYCLE Fitness/パワーライド 小野島 [HARD]	ZUMBA 安本	12:00 CLOSE
12:50~13:00 (10分)		お腹引き締め			
13:00-13:40 (40分)	CSLive 隔週レッスン [REC]	CSLive ファイトアタックBEAT [REC]	ファンクショナルコンディショニング 小野島	1・3・5週 パワーライド [REC] 2・4週 ビラティス [LIVE]	
14:00	1・3・5週 スムーズ&ヒーリング 2・4週 カラダアクティブ			CSLive 隔週レッスン	
14:30-15:00 (30分)				CSLive リズムCAMP [LIVE]	
15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>	15:30~16:30 キッズダンススクール <<幼児>>	14:30~15:30 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>>	16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>	16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>	16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>	16:30~17:30 キッズダンススクール <<幼児・児童>>	15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>
		17:30~18:30 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>>	16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>
18:10-18:20 (10分)	かんたん筋トレ		18:20-18:30 (10分) かんたんストレッチ		17:30~18:30 キッズ体育スクール <<児童>>
18:30-19:00 (30分)	AIR CYCLE Fitness リズムライド 本間		18:40-19:10 (30分) ファイアアタックBEAT 黒江	18:50-19:00 (10分) お腹引き締め	18:45 施設利用終了
19:10-19:20 (10分)	かんたんストレッチ	19:10-19:50 (40分) フィールピラティス 主		19:10-19:40 (30分) Fit Fun 本間	19:00 CLOSE
19:30-20:10 (40分)	ZUMBA® Emi		19:30-20:10 (40分) シェイプパンプ 大門	19:50-20:00 (10分) かんたん筋トレほくし	19:00-19:30 (30分) CSLive 隔週レッスン[REC]
20:10-20:20 (10分)	かんたん筋トレほくし	20:10-20:50 (40分) ZUMBA® リサ (RISA)		20:10-20:50 (40分) ZUMBA® 石丸	19:45 施設利用終了
20:30-21:10 (40分)	ヨガ 秋葉		20:55-21:05 (10分) かんたんストレッチ	20:50-21:00 (10分) かんたんストレッチ	20:00 CLOSE
21:15-21:25 (10分)	かんたん筋トレ	21:10-21:40 (30分) ボタメイクトレーニング 中島		21:10-21:40 (30分) シェイプパンプPOWER 中島 [HARD]	
21:30-22:00 (30分)	CSLive 隔週レッスン [REC]		21:30-22:00 (30分) CSLive 隔週レッスン[REC]		
22:00	1・3・5週 エアロサーキット 2・4週 ビラティス		1・3・5週 ビューティ pJ SHISEI~ゆがみ~ 2・4週 X-CORE TRAINING		
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	10:00 OPEN	
10:15-10:45 (30分)	シェイプパンプ 小野島	
11:00-11:40 (40分)	AIR CYCLE Fitness パワーライド 川崎 [HARD]	10:30~11:30 キッズ体育スクール <<幼児>>
12:00-12:40 (40分)	ピラティス 江原	11:40-11:50 (10分) かんたん筋トレ
12:45-12:55 (10分)	かんたん筋トレ	
13:00-13:40 (40分)	ZUMBA 富沢	12:00-12:40 (40分) ヨガ 貞廣
	ランニング 倉井	12:45-12:55 (10分) かんたん筋トレ
		13:00-13:40 (40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 本間
14:00		14:00-14:30 (30分) ファイアアタックBEAT 中島
14:30~15:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		14:50-15:30 (40分) シェイプパンプ 中島
15:30~16:30 キッズ体育スクール <<幼児>>		16:00-16:40 (40分) WARMフィールヨガ 櫻井
16:30~17:30 キッズ体育スクール <<児童>>		17:00-17:10 (10分) かんたんストレッチ
17:30~18:30 キッズ体育スクール <<児童>>		
18:45	施設利用終了	
19:00	CLOSE	
19:00-19:30 (30分)	CSLive 隔週レッスン[REC]	
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同席利用が出来ます！
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

《今回の変更箇所》
★木曜日10:00~10:40
ピラティス-シンプルステップ
シンプルな昇降運動をステップ台をしようして
行うクラスです。
★木曜日13:00~13:40→13:30~14:10
CSLive 隔週レッスン
1.3.5週はパワーライド[REC]、2.4週はヨガを
リアルタイムの[LIVE配信]にてお届けします。

《アイコンのご案内》
[HARD] ...強度や難度が高いクラスになります。
☀️ ...モーニングレッスン対象レッスン
🏠 ...ハッピーファミリーアワー対象レッスン

《レッスン参加にあたっての注意事項》
★レッスン開始30分前にスタジオ前にて整理券を配布いたします。
(定員:各種AIR CYCLE Fitness 15名、ステップ・シェイプパンプ 16名)
★スタジオ内床の足元サインを目安にご受講ください。
★道具を使用した場合は、汗等を拭いてからお戻しください。
★レッスン開始10分前よりスタジオへご案内いたします。整理券のレッスンは、整理券の番号順に
スタジオへお入りください。
★CSLiveレッスンは、リアルタイムで配信される[LIVE]と録画配信[REC]のパターンがあります。
★隔週レッスン補足 1日~7日のレッスンの1週目レッスンです。

《飯田橋ランナーズサークルについて》
ランニングをはじめようと思っている方、一人で走るのは不安と思っている方、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。
時間外の会員区分の方は、練習の開始30分前よりご入館、練習終了後45分以内にこ返館ください
日程:毎週土曜日 13:00~13:45 集合場所:当クラブ受付前
持ち物:走りやすい服装・ドリンク・その他必要と思われる物