

Fri 金曜日				
第 1 スタジオ		第 2 スタジオ	ジム	プール
7:00 OPEN				
8:00		8:00~8:40 REC CSLive ボディメイクトレーニング 予約は必要ありません		
9:00				
10:00		9:35~10:05 REC CSLive からだアクティブ 予約の必要はありません		
10:15~10:55	健康体操 池田	10:20~11:00 シンプルステップ 越智 (真)		
11:00	予約制 定員45名	予約制 定員20名	10:45~10:55 お腹引き締め	10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 牧野
11:10~11:50	健康太極拳 池田	11:15~11:55 ファイトアタックBEAT 横山		11:10~11:40 アクアピクス 佐々木 (綾)
12:00	予約制 定員45名	予約制 定員40名	11:45~11:55	11:50~12:20 かんたんストレッチ 10月 背泳ぎ 11・12月 クロール
12:10~12:50	ヨガ 知念	12:10~12:50 シンプルエアロ 植田		
13:00	予約制 定員43名	予約制 定員40名	12:45~12:55 かんたん筋トレ	13:00~14:00
13:15~13:55	ピラティス 山下	13:20~14:00 ファイトアタックPRO 牧野		目指せマスターズ 宮本
14:00	予約制 定員45名	予約制 定員40名		
14:10~14:50	コンビネーションエアロ 越智 (真)	14:20~15:00 REC CSLive パワーヨガ		14:10~15:10 スイムセッション 宮本 有料
15:00	予約制 定員45名	予約制 定員19名		
16:00	15:00~18:45 キッズ体育スクール 有料	15:20~16:30 ジャズダンス セッション 佐藤 有料		15:10~18:30 キッズ水泳スクール 有料
17:00		15:15~16:05 ダブルステップ セッション 越智 (真) 有料		15:00~16:30 最大1コース 16:30~17:30 最大2コース・歩行コース8m 17:30~18:30 最大5コース
18:00		セッション終了後~19:00 スタジオ開放		
19:00				
19:20~20:00	オリジナルステップ 越智 (京)	19:15~19:55 ヨガ 鈴木 (博)		
20:00	予約制 定員22名	予約制 定員35名	19:45~19:55 脚・お尻引き締め	
20:15~20:55	コンビネーションエアロ 終	20:10~20:50 ZUMBA® 奈良		
21:00	予約制 定員45名	予約制 定員40名	20:45~20:55 お腹引き締め	
22:00		21:05~21:45 シェイブパンプ 中川 予約制 定員20名		
22:30	22:30 CLOSE スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。			

Sat 土曜日				
第 1 スタジオ		第 2 スタジオ	ジム	プール
9:00 OPEN				
9:00~10:00 キッズ体育スクール 有料		9:15~9:55 NEW ウェーブストレッチ 田島 予約制 定員35名	9:45~9:55 かんたんストレッチ	9:00~11:00 キッズ水泳スクール 有料 最大1コース・歩行コース8m
10:30~11:10 骨盤エクササイズ 高田 予約制 定員45名		10:10~11:10 太極剣セッション 寿磨 有料	10:45~10:55 お腹引き締め	
11:30~12:10 健康太極拳 寿磨 予約制 定員30名		11:30~12:00 シェイブパンプPOWER 横山 予約制 定員20名	11:45~11:55 かんたん筋トレ	12:10~12:40 アクアダンス 下野
12:45~13:25 パワーヨガ 柴田 予約制 定員43名		12:10~12:50 コンビネーションエアロ 越智 (真) 予約制 定員40名		13:10~15:30 キッズ水泳スクール 有料 13:10~14:30 最大1コース 14:30~15:30 最大2コース・歩行コース8m
14:00~14:40 ZUMBA® 長谷川 予約制 定員45名		13:00~13:30 PREMIUMステップ 越智 (真) 有料		
15:00~15:40 オリジナルステップ 山岸 予約制 定員22名		13:30~13:30 PREMIUMステップ 越智 (真) 有料		
15:55~16:35 オリジナルエアロ 山岸 予約制 定員45名		13:40~14:20 NEW ファイトアタックBEAT 鈴木 (健) 予約制 定員40名		16:00~17:00 目指せマスターズ 早川
17:10~17:40 REC CSLive X-CORE DANCING 予約制 定員19名		15:05~15:45 バランスボール 石井 予約制 定員21名		17:15~17:45 10月 平泳ぎ 11・12月 背泳ぎ 中級水泳 早川
17:50~18:20 REC CSLive シェイブパンプPOWER 予約制 定員19名		16:00~16:40 シンプルエアロ 石井 予約制 定員40名	17:45~17:55 かんたんストレッチ	
18:15~18:55 ヨガ 幸本 予約制 定員43名		17:10~17:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 予約制 定員11名	18:45~18:55 かんたん筋トレ	
20:00 CLOSE スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。				
※営業時間 平日7:00~22:30/土9:00~20:00/日曜・祝日9:00~19:00 (スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。) ※全てのレッスンは予約制となります。 予約はWEBより1週間前(当日を含む)の午前7時からご予約が可能です。 尚、ご予約には事前に登録が必要となります。 登録の詳細は当クラブホームページまたはクラブ迄お問合せください。 ※代行や休講の情報はホームページの代行情報に掲載を致します。				

Sun 日曜日				
第 1 スタジオ		第 2 スタジオ	ジム	プール
9:00 OPEN				
9:00~10:00 キッズ水泳スクール 有料			9:45~9:55 かんたん姿勢改善	9:00~10:00 キッズ水泳スクール 有料 最大2コース・歩行コース8m 10:00~11:00 最大1コース
10:30~11:00 スイム プライベート 早川 有料		10:30~11:10 シンプルエアロ 高田 予約制 定員40名	10:45~10:55 脚・お尻引き締め	10:30~11:00 キッズ 水泳スクール 有料
11:10~11:40 10月 バタフライ 11・12月 クロール 初級水泳 早川		11:35~12:15 ピラティス 高田 予約制 定員40名	11:45~11:55 お腹引き締め	12:15~12:45 フィンフリー 5名から 2コース使用
13:45~14:25 ステップサーキット 川崎 予約制 定員22名		12:30~13:10 コンビネーションエアロ 林 予約制 定員40名		
15:00~15:40 ヨガ 横田 予約制 定員43名		13:50~14:20 CSLive エアサイクルフィットネスリズムライド 予約制 定員11名		
16:00~16:40 ZUMBA® 上田 予約制 定員45名		15:05~15:45 シェイブパンプ 牧野 予約制 定員20名		
16:55~17:45(隔週) エアロピクス セッション 川口 有料		16:10~16:50 パワーヨガ(機能改善) 知念 予約制 定員35名	16:45~16:55 かんたんストレッチ	
		17:20~18:00 ファイトアタックPRO 中川 予約制 定員40名	17:45~17:55 お腹引き締め	
19:00 CLOSE スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。				
スタジオレッスンご参加の際の注意点 ① 各レッスン40分以内での実施となります。 ② レッスン途中の入場や他レッスンへ移動のための退場はお断りいたします。 「スタジオ開放」とスケジュールに表記のある時間及び各日全レッスン終了後のみストレッチ等でスタジオをご利用いただけます。 ③ 各スタジオ床面にはマーキングを行っております。 ④ お客様同士の会話はお控えいただきますようお願い申し上げます。 感染予防対策へのご協力をお願い申し上げます。				