

LESSON SCHEDULE 2025.1～3

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
11:00						10:45～11:15 AIR CYCLE Fitness リズムライド CSLive	
						ジムスモ 11:30～11:40 レッグシェイプ	
12:00		女性向け 12:10～12:40 ビューティープロジェクト SHISEI ～スマホ首～ CSLive				12:00～12:30 X-CORE TRAINING CSLive	
	ジムスモ 12:40～13:00 GYM RIDE		ジムスモ 12:40～12:50 みんなで筋トレ	ジムスモ 12:40～12:50 みんなでストレッチ	ジムスモ 12:40～12:50 筋膜ほくし	ジムスモ 12:40～12:50 パワーコア ～体幹力～	
13:00						13:05～13:40 フィールピラティス CSLive	
	ジムスモ 13:30～13:40 みんなでバランスアップ	NEW 13:30～13:50 メディカルフィットネス プレイル予防・改善 CSLive	13:30～13:50 メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防・改善 CSLive	13:30～14:10 ヨガ CSLive	13:30～14:10 ファイトアタックBEAT CSLive		
14:00						14:15～14:55 シェイブパンプ CSLive	
15:00				14:30～15:00 リズムCAMP CSLive			
16:00							
17:00							
18:00	ジムスモ 18:00～18:10 みんなでバランスアップ			ジムスモ 18:00～18:10 お腹シェイプ	ジムスモ 18:00～18:10 パワーコア ～体幹力～		
	18:15～18:45 X-CORE FIGHTING 片野	18:15～18:45 AIR CYCLE Fitness リズムライド CSLive	NEW 18:20～19:00 ファイトアタックBEAT 片野	18:30～19:10 1月フィールピラティス 2月フィールヨガ 3月フィールピラティス 前田	18:20～19:00 シェイブパンプ 片野		
19:00	18:55～19:35 AIR CYCLE Fitness リズムライド 片野	19:00～19:30 ボディメイクサーキット 辻	NEW 19:10～19:40 シェイブパンプPOWER CSLive	NEW 19:20～20:00 AIR CYCLE Fitness リズムライド 片野	19:10～19:50 ファイトアタックBEAT 片野		
	ジムスモ 19:45～20:00 コアボールエクササイズ				ジムスモ 20:00～20:20 GYM RIDE		
20:00							
21:00							