

## レッスン スケジュール

# LESSON SCHEDULE

### 2024年10月⇒

月曜日		火曜日		水曜日		木	金曜日		土曜日		日曜日		
スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル		スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	
9:00						スタ ツ プ 無 人 営 業 日							
9:30	~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中			~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中	9:00
10:00									9:00-10:00 キッズ体育スクール (児童) <b>NEW</b>		9:00-10:00 キッズ体育スクール (児童)		9:30
10:30	10:00-10:40 ゆるHOT <b>NEW</b> フィールピラティス CS-REC	10:10-10:50 ピラティス CS-REC		10:00-10:40 ゆるHOT スムース&ヒーリング CS-REC			10:00-10:40 <b>NEW</b> カラダデトックス CS-REC		10:00-11:00 キッズ体育 スクール (幼児) <b>NEW</b>		10:00-11:00 キッズ体育 スクール (幼児)		10:00
11:00	10:50-11:20 HOTフィールヨガ 橋本(ひ)	11:00-11:30 ゆるHOT リンパフロー 村田		10:50-11:20 HOTヨガ <b>NEW</b> CS-REC			11:00-11:40 ダンスWAVE CSLive				11:00-12:00 キッズ体育 スクール (幼児)		11:00
11:30	11:35-12:05 ビューティー/美尻 橋本(ひ)	11:40-12:20 HOTヨガ 村田		11:40-12:20 ZUMBA® 安武			11:50-12:20 <b>NEW</b> ボディメイクトレーニング CS-REC		11:30-12:00 シェイパンプ 橋本(ひ)		11:00-12:00 キッズ体育 スクール (幼児)		11:30
12:00											12:00-13:15 イベントTime ※大人・キッズ対象の イベントを開催する際に 使用いたします。		12:00
12:30	12:20-13:00 HIP HOP 道	12:30-13:10 ゆるHOT パワーヨガ CS-REC		12:35-13:05 ゆるHOT ピラティス 谷川			12:35-13:05 ZUMBA® 橋本(ひ)		12:15-12:55 ヨガ CS-REC				12:30
13:00													13:00
13:30	13:30-15:00 イベントTime	13:20-13:50 シェイパンプ 橋本(ひ)		13:20-14:00 HOTパワーヨガ CS-REC <b>NEW</b>			13:20-14:00 ゆるHOT ヨガ 一杉		13:20-14:20 キッズダンス スクール (年長~小6)			13:30-14:10 パワーライド 増本	13:30
14:00													14:00
14:30	※大人・キッズ対象の イベントを開催する際に 使用いたします。	14:05-14:35 リズムライド 橋本(ひ)											14:30
15:00													15:00
15:30		15:20-16:20 キッズダンス スクール (年長~小6)		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 (児童)		15:30-16:10 <b>NEW</b> HOTパワーヨガ 徳市		15:30
16:00	キッズ体育 スクール (幼児)												16:00
16:30	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 キッズ体育 スクール (児童)			16:30~翌9:00 イベントTime & スタジオフリーTime	16:30
17:00													17:00
17:30		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)			17:30-18:30 キッズ体育 スクール (児童)		17:30-19:00 レンタル スタジオ 貸切利用料 60分1人500円 ※体育備品も利用可能 事前にお声がけください。			☆ストレッチなど お使いください。 ※器具などの使用は 自己責任となります。 使用後は必ず元の 場所にお戻しください。 ※貸切は別途料金 が必要となります。	17:30
18:00	18:00~19:45 レンタル スタジオ 貸切利用料 60分1人500円												18:00
18:30													18:30
19:00		19:10-19:50 <b>NEW</b> ゆるHOT ピラティス CS-REC		19:30-20:10 HOTヨガ 徳市			19:05-19:45 シンプルステップ 船岡		17:00~受付CLOSE	17:00~受付CLOSE			19:00
19:30	※体育備品も利用可能 事前にお声がけください。												19:30
20:00	20:00-20:40 ゆるHOTヨガ 徳市					20:00-20:40 <b>NEW</b> スムース&ヒーリング CS-REC						20:00	
20:30												20:30	
21:00	21:00~翌9:00 スタジオフリー Time	21:00~翌9:00 スタジオフリー Time		20:30-21:10 ZUMBA® 安武								21:00	
21:30				21:30~翌9:00 スタジオフリー Time				21:00~翌9:00 スタジオフリー Time				21:30	
22:00												22:00	
19:00~ 受付 CLOSE		19:00~ 受付 CLOSE		19:00~ 受付 CLOSE		19:00~ 受付 CLOSE		☆有料☆ 有料クラス ※別途申込必須		キッズ スクール お子様対象の スクールクラスです。			

- 都合により担当インストラクター、時間、内容を変更する場合がございます。
- 祝日プログラムは18時以降のレッスンはございません。
- レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 有料クラスは、受付にて別途申込が必要となります。また、イベント開催などに伴い、クローズとなる場合がございます。予め館内掲示をご覧ください、事前に開催状況をご確認頂きますよう、お願いいたします。

[レッスンスケジュールPDF]

