

# 2025年ゴールデンウィーク 祝日レッスンスケジュール

営業時間 9:00~18:00					
4/29 (火)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)	
9:00 OPEN					
9:30					9:30
10:00	9:30~11:30 キッズイベント使用		10:00~10:40 アクティブストレッチ 渡邊	10:00~10:05 みんなでラジオ体操 (予約不要)	10:00
10:30				10:20~10:50 からだアクティブ CSLive REC	10:30
11:00	スタジオ開放では スタジオを自由に ご利用いただけます		11:00~11:40 シンプルエアロ CSLive REC	11:10~11:50 姿勢改善エクササイズ 渡邊	11:00
11:30					11:30
12:00	12:00~12:45 スタジオ開放		12:00~12:40 コンビネーション ステップ 鈴木緑【定員22名】	12:20~13:00 エアロサーキット 三浦	12:00
12:30					12:30
13:00	13:00~13:40 シェイプバンプ 鈴木緑【定員18名】		13:00~13:30 ボディメイク トレーニング CSLive REC	13:20~14:00 ヨガ CSLive REC	13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~14:40 コンビネーション ステップ 鈴木緑【定員22名】		14:00~15:00 スタジオ開放		14:00
14:30					14:30
15:00	15:00~15:40 ヨガ 田端				15:00
15:30			15:30~(60分) キッズ 体育スクール (幼児)	15:30~(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	15:30
16:00	16:00~16:40 スムーズ&ヒーリング CSLive REC				16:00
16:30			16:30~(60分) キッズ 体育スクール (児童)	16:30~(60分) キッズ ダンススクール (児童)	16:30
17:00					17:00
18:00	18:00 CLOSE				18:00

レッスンスケジュール通常通り

※レッスンは予約制となります。(ジムスモを除く)スタジオオンライン予約にてご予約の上ご参加下さい。  
※デイトタイム・ナイトメンバーの方がご利用の場合時間外利用料¥1,650がかかります。