Lesson Schedule

2024年7月～9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	レッスンはございません	10:00～10:40 ピラティス 岩城		10:00～10:40 ZUMBA 竹之内	CSLiVe 10:00～10:40 シンプルエアロ REC	9:00～12:00 キッズ体育	
10:30			CSLiVe 10:30～11:10 ヨガ REC				
11:00		CSLiVe NEW 11:00～11:40 Lati Lati REC		CSLiVe 11:00～11:40 ピラティス LIVE	11:00～11:40 ファンクショナルトレーニング 田邊		CSLiVe 11:50～12:30 ピラティス REC
12:00		CSLiVe NEW 12:00～12:40 カラダデトックス REC		NEW 12:00～12:40 バレトン 竹之内		CSLiVe 12:30～13:10 HOTヨガ REC	CSLiVe 12:50～13:30 ファイトアタックBEAT REC
12:30			12:30～13:10 ZUMBA 竹内				
13:00		13:10～13:50 ヨガ 吉良		CSLiVe 13:00～13:40 シェイプパンプ REC			13:45～14:25 ZUMBA 荒木
13:30			13:30～14:00 ピラティス 長谷川		CSLiVe NEW 13:30～14:10 ファイトアタックBEAT LIVE		
14:00		CSLiVe 14:10～14:50 シェイプパンプ REC	CSLiVe 14:20～14:50 からだアクティブ REC	CSLiVe 14:00～14:40 ヨガ REC		14:10～14:50 シェイプパンプ 堀川	
14:30					CSLiVe NEW 14:30～14:50 メディカルフィットネス ～糖尿病予防・改善～ REC		
15:00			(冬)動ける足腰づくり(1月～3月) (春)若々しい姿勢づくり(4月～6月) (夏)安定した体幹づくり(7月～9月) (秋)機敏な動きづくり(10月～12月)			15:10～15:40 ファイトアタックBEAT 堀川	15:00～15:40 ヨガ 吉田
15:30		15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:30～17:30 キッズ体育	15:50～16:20 筋膜ほぐし 堀川	
16:00							
16:30							
17:00						17:20～18:00 キックボクシング エアロ 金沢	
17:30							
18:00						18:20～19:00 ZUMBA RIE	
18:30							
19:00			CSLiVe 19:20～19:50 パワーパンプ REC		19:15～19:55 キックボクシング エアロ 金沢		
19:30				19:30～20:10 STRONG Nation™ 上間			
20:00		20:00～20:40 シェイプパンプ 曽根	20:05～20:45 ZUMBA 竹内				
20:30				20:30～21:10 HOTヨガ 藤川	20:15～20:55 HOTヨガ 曽根		
21:00		21:00～21:40 HOTフィールヨガ 曽根	21:00～21:40 ヨガ 久野				
21:30							
22:00							

●レッスン終了後換気を行いますので
　必ず一度ご退室下さい。
●レッスン開始からの途中入場はご遠慮頂きます。
●使用後の用具はご自身で除菌をお願いいたします。
●各レッスン定員18名
　※シェイプパンプ系は15名
●HOTレッスンはバスタオルをご持参ください。
●祝日は19:00以降開始のレッスンは休講
　となります。

… 室内用の靴をご用意ください。
… 裸足でのご利用が可能です。