Lesson Schedule

2025年4月～6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	CSLive 10:30～11:10 ヨガ REC	時間変更 10:10～10:50 ZUMBA 竹之内	CSLive NEW 10:00～10:40 ピラティス REC	9:00～12:00 キッズ体育	9:00～11:00 キッズ体育
10:30					時間変更 10:50～11:20 ファンクショナルトレーニング 田邉		
11:00		CSLive 11:00～11:40 Lati Lati REC	CSLive 11:20～11:40 メディカルフィットネス ～心臓アンチエイジング～	CSLive 11:00～11:40 ピラティス LIVE			CSLive 11:50～12:30 ピラティス REC
11:30			マット使用①トレーニング 道具使用なし②有酸素 マット使用③ストレッチ	時間変更 11:50～12:30 バレトン 竹之内	時間変更 11:30～12:10 シェイプパンプ 田邉		
12:00		CSLive 12:00～12:40 カラダデトックス REC	12:30～13:10 ZUMBA 竹内	CSLive 時間変更 12:50～13:20 シェイプパンプPOEWR REC	CSLive 12:30～13:10 パワーヨガ REC		CSLive 12:50～13:30 ファイトアタック BEAT REC
12:30						NEW 13:00～13:40 シンプルエアロ 岩城	
13:00		13:10～13:50 ヨガ 吉良	13:30～14:00 ピラティス 長谷川				13:45～14:25 ZUMBA 荒木
13:30							
14:00		CSLive 14:10～14:50 シェイプパンプ REC				時間変更 15:00～15:40 シェイプパンプ 佐野	15:00～15:40 ヨガ 吉田
14:30							
15:00						CSLive 時間変更 15:55～16:35 ファイトアタック BEAT REC	
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	時間変更 16:50～17:10 筋膜ほぐし 佐野	
16:00	16:00～21:30 バレエ						16:00～18:00 バレエ
16:30							
17:00						時間変更 17:30～18:10 お腹シェイプ 金沢	
17:30							
18:00		17:45～19:00 バレエ					
18:30							
19:00					19:15～19:55 スムースモーション 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		20:15～20:55 HOTヨガ 曽根		
20:30				20:30～21:10 HOTヨガ 藤川			
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							

●レッスン終了後必ず一度ご退室ください。
●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。