

# LESSON SCHEDULE 和歌山市駅

## 2025年1月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					9:00 - 10:00 キッズ体育 (児童)	9:00 - 10:00 キッズ体育 (児童)
	10:30 - 11:30 HOTヨガ 前北	10:10 - 11:10 HOTヨガ 山岸	10:10 - 11:10 HOTヨガ 谷口	10:10 - 11:10 HOTヨガ 柴本	10:00 - 11:00 キッズ体育 (幼児)	10:00 - 11:00 キッズ体育 (幼児)
	11:40 - 12:40 HOTピラティス 久保	11:20 - 12:20 HOTヨガ 前北	11:20 - 12:20 HOTヨガ 谷口	11:20 - 12:20 HOTピラティス 柴本	11:00 - 12:00 キッズ体育 (児童)	11:00 - 12:00 キッズ体育 (幼児)
		12:40 - 13:20 パワーヨガ <small>CSLive REC</small>	12:40 - 13:10 エアロサーキット <small>CSLive REC</small>	12:40 - 13:20 パワーヨガ <small>CSLive REC</small>		
	13:20 - 14:00 シンプルエアロ <small>CSLive REC</small>	13:30 - 14:00 X-CORE DANCING <small>CSLive REC</small>	13:20 - 14:00 コア・ルストレッチ	13:30 - 14:10 Lati Lati <small>CSLive REC</small>	13:00 - 14:00 HOTヨガ 辻	
	14:10 - 14:50 スムーズ&ヒーリング <small>CSLive REC</small>	14:10 - 14:40 ビューティプロジェクト SHISEI～スマホ首～ <small>CSLive REC</small>	14:10 - 14:50 フィールピラティス <small>CSLive REC</small>	14:20 - 14:50 リズムCAMP <small>CSLive REC</small>	14:10 - 15:10 HOTヨガ 横山	14:00 - 15:00 キッズ体育 (幼児)
	15:30 - 16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30 - 16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30 - 16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30 - 16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30 - 16:10 パワーヨガ <small>CSLive REC</small>	15:00 - 16:00 キッズ体育 (児童)
	16:30 - 17:30 キッズ体育 (児童)	16:30 - 17:30 キッズ体育 (児童)	16:30 - 17:30 キッズ体育 (児童)	16:30 - 17:30 キッズ体育 (児童)		
	17:30 - 18:30 キッズ体育 (児童)		17:30 - 18:30 キッズ体育 (児童)			
		18:30 - 19:30 HOTヨガ 箕浦 <small>NEW</small>				
	19:30 - 20:30 HOTヨガ 山岸	19:40 - 20:40 HOTヨガ 箕浦 <small>NEW</small>	19:30 - 20:30 HOTヨガ 久保			
	20:40 - 21:40 HOTヨガ 横山	21:00 - 21:30 リズムCAMP <small>CSLive REC</small>	20:40 - 21:40 HOTピラティス 久保	21:00 - 21:30 エアロサーキット <small>CSLive REC</small>		

ジムエリアのみ営業(スタッフ対応時間なし)  
※スタジオを多目的スペースとしてご利用いただけます。

STUDIO yogapis  
女性専用HOTヨガスタジオ  
[対象会員区分]  
ヨガピス / ジム&ヨガピス  
ヨガピスフリー (月8回 or 無制限)

CSLive  
当社オリジナル映像配信プログラム  
[LIVE] ライブ配信 [REC] 録画配信  
★ヨガピス・ヨガピスフリー(月8回 or 無制限)  
区分の方は“クラブ利用カード”が必要となります。