

Lesson Schedule 2025.7～9

※諸事情により変更となる
場合がございます

MON 月 DAY	TUE 火 DAY	WED 水 DAY	THU 木 DAY	FRI 金 DAY	SAT 土 DAY	SUN 日 DAY
10:00 OPEN						
9:00					9:10～11:10	9:10～11:10
10:00	10:15～10:45 健康気功法 加藤	10:30～10:45 やさしい体操CSLive	10:15～10:55 ヨガ 平井	10:15～10:45 ベリーダンス入門 永山	10:15～10:45 カラダアクティブ CSLive	[スクール]
11:00	11:00～11:40 ヨガ 加藤	11:00～11:40 SHAPE PUMP 宮田	11:10～11:50 ZUMBA 平井	11:00～11:40 ピラティス Live CSLive	11:00～11:40 ダンスWAVE Live CSLive	11:25～11:55 ファンクショナル コンディショニング 田口
12:00	11:55～12:55 ヒップホップ 小林	11:55～12:35 コンピネーションエアロ 小島	12:05～12:45 ファイトアタック PRO CSLive	11:55～12:35 ラテンファン 市川	11:50～12:20 ビューティプロジェクト ウエストライン CSLive	12:05～12:45 エアロサーキット 田口
13:00	13:10～13:40 バランスボール 渡邊	12:50～13:30 ZUMBA 宮田	13:00～13:30 シンプルステップ 渡邊	12:30～13:10 シンプルエアロ CSLive	12:30～13:10 シンプルエアロ CSLive	12:55～13:35 ZUMBA 佐藤
14:00	13:55～14:25 Jumping Hi 渡邊	14:00～15:00 はつらつ健康教室 フィットネススクール		13:30～14:10 ZUMBA 清水	13:45～14:05 コアヒーリング 渡邊	13:25～14:05 ジャズダンス 小林
15:00		15:00～15:30 カラダアクティブ CSLive				14:25～14:55 Jumping Hi 渡邊
16:00	15:30～17:30 [スクール]	15:40～16:10 ビューティプロジェクト ウエストライン CSLive			14:30～17:30 [スクール]	15:10～15:50 ファイトアタック PRO CSLive
17:00	15:30～18:30 [スクール]	16:20～17:00 シンプルエアロ CSLive	16:30～18:30 [スクール]			16:00～16:40 ピラティス CSLive
18:00	18:10～18:50 ヨガ CSLive		17:10～17:50 ファイトアタック PRO CSLive			16:50～17:30 LatiLati CSLive
19:00	19:10～19:50 シンプルステップ 渡邊	18:10～18:50 ピラティス CSLive		19:10～19:50 シンプルエアロ CSLive	【レッスン定員】30名 ※ステップ台を使用するレッスン :定員21名 ※バランスボール:定員15名 ※Jumping Hi :定員14名 ●レッスン開始30分前より整理券を配布いたします ●入場はレッスン開始10分前より番号順となります ●レッスン開始後の入場はご遠慮ください	
20:00	20:10～20:55 骨盤エクササイズ 西村	19:55～20:25 フィールピラティス 渡邊		20:00～20:40 ZUMBA 佐藤		
21:00	20:50～21:30 ファイトアタック PRO CSLive	21:00～21:30 ビューティプロジェクト ウエストライン CSLive	20:35～21:05 やせる！脂肪 燃焼ダンスCSLive	20:50～21:30 スムーズ& ヒーリングCSLive		
CSliveレッスンは予約不要になります ※所定の人数を超えた場合は先着順						
22:00	22:00 close	22:00 close	14:00 close	22:00 close	19:00 close	18:00 close