

# Lesson Schedule 2025.1-3

※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					9:10~10:10 幼児・児童体育 [スクール]	9:10~10:10 児童体育 [スクール]
10:00	10:15~10:45 健康気功法 加藤	10:15~10:45 モビリティストレッチ 坂本	10:15~10:55 <b>HOT</b> HOTヨガ 平井	10:15~10:45 <b>HOT</b> HOT健康体操 若林	10:15~10:45 FIT jam 若林	10:30~11:00 ファンクショナルトレーニング 田口
11:00	11:00~11:40 ヨガ 加藤	11:00~11:40 ダンスWAVE 若林	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	10:40~11:10 スムーズ&ヒーリング 仲島
12:00	11:55~12:55 ヒップホップ 小林 <small>有料</small>	12:00~12:40 コンビネーションエアロ 小島	12:05~12:45 SEAT FIGHTATALK 山岸	11:55~12:35 ZUMBA 若林	11:55~12:35 健康太極拳 CSLive	11:20~12:00 エアロサーキット 田口
13:00	13:10~13:50 ベリーダンス 永山	12:55~13:15 メディカルフィットネス フレイル予防・改善 CSLive	13:00~13:40 シンプルエアロ [REC] CSLive	12:50~13:20 ホディメイクトレーニング 坂本	12:50~13:20 ストレッチ 鈴木	12:15~12:55 ZUMBA 若林
14:00		14:00~15:00 はつらつ健康教室 [フィットネススクール] 若林 <small>有料</small>		13:30~14:10 SEAT FIGHTATALK LIVE CSLive	13:10~13:50 <b>HOT</b> HOTヨガ 市川	12:40~13:10 ファンクショナルトレーニング 小林
15:00					14:05~14:35 SHAPE PUMP 坂本	14:10~14:50 SHAPE PUMP 坂本
16:00	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:05~15:45 PRO FIGHTATALK CSLive
17:00	16:30~17:30 児童体育 [スクール]	16:30~17:30 児童体育 [スクール]	16:30~17:30 幼児・児童ダンス [スクール]	16:30~17:30 児童体育 [スクール]	16:30~17:30 幼児・児童ダンス [スクール]	16:30~17:30 児童体育 [スクール]
18:00	17:30~18:30 児童上級体育 [スクール]			17:30~18:30 児童上級体育 [スクール]		
19:00	19:15~19:45 SEAT FIGHTATALK 林	19:25~19:55 骨盤エクササイズ 西村	19:00~19:30 ファンクショナルトレーニング 若林	19:00~19:40 ダンスWAVE 若林		
20:00	20:00~20:40 SHAPE PUMP 坂本	20:10~20:50 ZUMBA 西村	19:45~20:15 FIT jam 若林	19:55~20:35 <b>HOT</b> HOTヨガ 堀川		
21:00	20:50~21:20 <b>HOT</b> HOTヨガ [REC] CSLive	21:00~21:30 ビューティーポーズ スマホ首 CSLive	20:25~21:05 Lati Lati [REC] CSLive	20:45~21:25 スムーズ&ヒーリング [REC] 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	22:00 close	14:00 close	22:00 close	19:00 close
						18:00 close

【レッスン定員】30名  
※ステップ台・マット等を使用する  
レッスンは21名となります

- 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