

Lesson Schedule 2026.1~3

※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					9:10~11:10 [スクール]	9:10~11:10 [スクール]
10:00	10:15~10:45 健康気功法 加藤	10:15~10:45 内容変更 はじめて太極拳 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	
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	
12:00	11:55~12:55 ヒップホップ 小林 有	11:55~12:35 コンピネーションエアロ 小島	12:05~12:35 ストレッチ 宮田	11:55~12:35 時間変更 ファイトアタック PRO CSLive	11:55~12:35 時間変更 シンプルエアロ 永野	11:25~11:55 ファンクショナル コンディショニング 田口
13:00	13:05~13:45 内容変更 ファイトアタック PRO CSLive	12:50~13:30 ジャズ & HIPHOP 宮田	12:45~13:45 入門ダンス 宮田 有	12:50~13:20 内容変更 リズムライド 定員2名 CSLive	12:50~13:20 内容変更 ポルドブラ 永野	12:10~12:50 時間変更 エアロサーキット 田口
14:00	13:55~14:35 ZUMBA 宮田	14:00~15:00 はつらつ健康教室 フィットネススクール 有	14:20~14:50 フラダンス CSLive		13:30~14:10 ZUMBA 清水	13:05~13:55 時間変更 ZUMBA 佐藤
15:00		15:00~15:30 カラダアクティブ CSLive	15:00~15:30 シンプルエアロ CSLive		14:30~17:30 [スクール]	14:20~15:00 時間拡大 Jumping Hi 渡邊
16:00	15:30~17:30 [スクール]	15:30~18:30 [スクール]	16:25~17:05 ピラティス CSLive	15:30~18:30 [スクール]		15:15~15:55 時間変更 ファイトアタック PRO CSLive
17:00		17:10~17:50 ファイトアタック PRO CSLive				16:10~16:50 内容変更 パワーライド 定員2名 CSLive
18:00	18:30~19:10 内容変更 シンプルエアロ CSLive		18:30~19:00 HOT HOT ヨガ CSLive			
19:00	19:20~19:50 ビューティプロジェクト ウエストキート 渡邊	19:25~19:55 骨盤エクササイズ 西村	19:15~19:55 内容変更 ファイトアタック PRO CSLive	19:30~20:10 内容変更 ZUMBA 佐藤		
20:00	20:00~20:40 SHAPE PUMP Live CSLive	20:10~20:50 ZUMBA 西村	20:05~20:35 時間変更 Jumping Hi 渡邊	20:20~21:00 時間変更 コンピネーションエアロ 永野		
21:00	20:50~21:10 内容変更 コアヒーリング 渡邊	21:00~21:20 HOT ストレッチ 柿田	20:45~21:15 時間変更 フィールピラティス 渡邊	21:10~21:50 時間変更 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	22:00 close	22:00 close	19:00 close	18:00 close

【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