

月曜日

火曜日

木曜日

第1スタジオ

第2スタジオ

プール

第1スタジオ

第2スタジオ

プール

第1スタジオ

第2スタジオ

プール

9:30 開館

9:30		9:40~9:50 ジムスモ みんなで筋トレ		9:40~9:50 ジムスモ みんなで筋トレ			9:40~9:50 ジムスモ みんなでストレッチ	
10:00		10:10~10:40 ボールde健康体操 谷治 (25名) ↑コアボール使用↑	NEW	10:00~10:40 骨盤 エクササイズ 坂詰 (46名)	10:00~10:40 シンプルエアロ 高橋 (28名)		10:10~10:50 シンプルエアロ 市原 (50名)	10:10~10:40 ボールdeリラックス 鬼澤 (25名) ↑コアボール使用↑
30	ヨガ 野中 (55名)		10:30~11:00 アクアウォーク &ジョグ 森山					
11:00		11:15~11:45 セントラリアン 「動きタイム」 奥田 (25名)	11:10~11:40 初級水泳 森山 1月:背泳ぎ 2月:クロール 3月:クロール	11:00~11:40 みんなで筋トレ 鬼澤 (46名)	11:00~11:30 はじめて太極拳 (25名) REC	11:00~11:40 ベビースイミング スクール	11:10~11:50 シェイプハンプ 松山 (50名)	11:00~11:40 CSLive ピラティス (25名) LIVE
30	ZUMBA 野中 (46名)							
12:00		12:10~12:55 STRONG Nation™ 森山 (25名)	12:30~13:00 中級水泳 谷治	11:55~12:35 奇数週ジャズダンス 偶数週ZUMBA 榊原 (46名)	12:00~13:00 【有料】 はつらつ健康 運動スクール 鬼澤	11:50~12:35 目指せマスターズ 奥田	12:10~12:50 ヨガ 藤井 (50名)	12:10~12:50 リズムライド 金井 (15名)
30	ファンクショナル コンディショニング 新妻 (46名)			12:45~13:05 CSLive メタリカル フィットネス REC		12:40~13:10 水泳入門 奥田		12:10~12:40 スキンダイビング 奥田
13:00		13:15~13:55 ダンスファン 新妻 (46名)	CSLive ヨガ (25名)	13:15~13:45 スイムプライベート 奥田	13:20~14:00 ヨガ 綿貫 (46名)	13:20~13:50 スイムプライベート 奥田	13:10~13:50 ZUMBA 中村 (46名)	13:15~13:55 健美操 中迫 (25名)
30			REC					13:30~14:10 アクアビクス 森山
14:00		14:10~14:50 シェイプハンプ 原 (50名)	<有料セッション> ダンスセッション 新妻 有料	14:00~15:00 成人スイミング スクール <中級> 金井 有料		14:00~15:00 卓球 フリースペース	14:10~14:50 ファイトアタック BEAT 浅子 (46名)	14:10~14:40 ボールde 健康体操 金井 (25名) ↑コアボール使用↑
15:00					15:00~16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>			15:15~16:15 NEW
30		15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30~16:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用		15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30~16:30 卓球 フリースペース
16:00					16:05~17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <幼児>	16:30~17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30~17:30 キッズ 体育スクール <幼児>
30		16:30~17:30 キッズ 体育スクール <児童>	16:30~17:30 キッズチア ダンススクール <児童>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <赤・橙> ※4コース使用		16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童>	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童初級>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <赤・橙> ※4コース使用
17:00					17:05~18:05 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	17:30~18:30 キッズ テコンドー スクール	17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童中級>
30		17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 キッズチア ダンススクール <大会クラス>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白・黒> ※5コース使用		17:30~18:30 キッズ テコンドー スクール	17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白・黒> ※5コース使用
18:00				18:30~19:30 キッズスイミ グ スクール <水色・黒> ※2コース使 用	キッズ ダンススクール <児童>			18:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース 使用
30		19:30~20:10 フィールヨガ 原 (46名)	20:00~20:40 CSLive シンプルエアロ (25名) REC		19:40~20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:30~20:10 CSLive ヨガ (25名) REC	19:30~20:10 ピラティス 増田 (46名)	19:10~19:40 CSLive リズムライド (15名) LIVE
20:00								キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※4・5コース 使用
30		20:25~21:05 STRONG Nation™ 森山 (46名)	20:45~20:55 みんなで筋トレ (25名)		20:35~21:15 ファンクショナル コンディショニング 北井 (46名)	20:30~21:00 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:25~21:05 ZUMBA 増田 (46名)	20:20~21:00 パワーライド 浅子 (15名)
21:00			21:00~21:30 スキンダイビング フリーコース ※1コース使用			21:15~21:45 CSLive ユティ-アロシェク 〜SHISEI〜ゆがみ (25名) REC	21:20~22:00 シェイプハンプ 松山 (50名)	21:20~22:00 CSLive ヨガ (25名) REC
30		21:20~22:00 ファイトアタック PRO (46名) CSLive REC	21:20~22:00 パワーライド 浅子 (15名)					
22:00								