

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								
	9:40~9:50 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	
	10:10~10:50 ポテイメイク トレーニング 金井(25名)	10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 森山	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↑	
10:20~11:00 ヨガ 野中(55名)								
	11:15~11:45 ファンクショナル トレーニング 眞田(25名)	11:10~11:40 初級水泳 森山	11:00~11:40 ポテイメイク トレーニング 鬼澤(55名)	11:00~11:30 はじめて太極拳 (25名) CSLive REC	11:00~11:40 ヘビースイミング スクール	11:10~11:50 シェイプパンブ 松山 (50名)	11:00~11:40 CSLive ピラティス (25名) LIVE	11:00~11:40 ヘビースイミング スクール
11:20~12:00 ZUMBA 野中(46名)								
	12:10~12:50 エアサイクルフィットネス リズムライト 金井(15名)	12:30~13:00 中級水泳 原	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 眞田	12:10~12:50 ヨガ 藤井 (50名)	12:10~12:50 ポテイメイク トレーニング 金井(25名)	12:10~12:40 スキндаイビング 眞田
12:15~12:55 ファンクショナル コンディショニング 新妻(46名)					12:40~13:10 水泳入門 眞田			12:45~13:15 フィンスイム 眞田
	13:15~13:55 CSLive ヨガ(25名) REC	13:15~13:45 スイムプライベート 眞田	12:45~13:05 CSLive メタカル フィットネス REC	13:15~13:45 奇数週 X-CORE TRAINING 偶数週 X-CORE FIGHTING CSLive REC	13:20~13:50 スイムプライベート 眞田	13:10~13:50 ZUMBA 中村 (46名)	13:15~13:55 健美操 中迫 (25名)	13:20~13:50 アクアウォーク&ジョグ 森山
13:15~13:55 ダンスファン 新妻 (46名)			13:20~14:00 ヨガ 綿貫 (46名)					
	14:10~15:00 <有料セッション> ダンスセッション 新妻 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 CSLive REC(46名)	14:15~14:45 リズムライト 浅子(15名)	14:15~15:15 成人スイミング スクール <初級> 深谷 有料
14:10~14:50 シェイプパンブ 原(50名)								
			15:00~16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>				15:15~16:15 卓球 フリースペース	
	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 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用	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	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
	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 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 <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 体育スクール <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
	17:30~18:30 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>	17:05~18:05 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 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用	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>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用
		18:30~19:30 キッズスイミ ング スクール <水色~黒> ※2コース使 用	18:10~19:10 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
	19:15~19:55 CSLive ヨガ (46名)			19:30~20:10 CSLive ヨガ (25名) REC			19:10~19:40 CSLive リズムライト (15名) LIVE	19:30~20:10 ピラティス 増田(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)					20:20~21:00 エアサイクルフィットネス パワーライト 浅子(15名)
	20:20~21:00 シェイプパンブ 松山(50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)		20:45~21:30 スイム トレーニング 宮地
	21:15~21:55 ファイトアタック PRO(46名) CSLive REC	21:10~21:50 スキндаイビング フリーコース ※1コース使用		21:15~21:45 CSLive ヒューティプロジェクト (25名) REC		21:20~22:00 シェイプパンブ 松山(50名)		

22:15 スポーツ施設終了/22:30 閉館