

	月			火			水			木			金	土			日			
	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム		スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム	
9:30	9:30 OPEN																			
10:00	10:00~10:40 健康体操 平川	10:00~10:15 みんなで筋トレ	10:00~11:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用	10:00~10:40 シンプルエアロ40 田口	10:00~10:15 レッグシェイプ	10:00~10:30 アクアウォーキング 須田	9:50~10:20 身体コンディショニング 笠原	10:00~10:15 みんなでストレッチ	10:20~10:50 アクアダンス 推名	10:00~10:40 HOTヨガ 上口	10:00~10:15 みんなで筋トレ	10:00~10:30 水泳入門 須田	10:00~10:40 キッズ 体育 スクール	9:00 OPEN	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ 体育 スクール	10:10~10:50 CS Live シンプルエアロ40 田口	9:00 OPEN	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール	
11:00	11:00~11:40 ヨガ 平川	11:00~11:15 ボディメイク～お昼～	11:20~11:50 初級水泳1 浜林	11:00~11:40 フィットアタックPRO 田口	11:00~11:15 ジムライド	11:00~11:30 初級水泳2 山口	11:00~11:15 ジムライド	11:00~11:30 初級水泳2 山口	11:00~11:40 コンビネーション エアロ 山本	11:00~11:40 コンビネーション エアロ 山本	11:00~11:15 ジムヨガ	11:15~12:00 アクアピクス 横川	11:00~11:40 キッズ 体育 スクール	9:00 OPEN	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ 体育 スクール	10:10~10:50 CS Live シンプルエアロ40 田口	11:00~11:30 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	
12:00	12:00~12:40 フィットアタックBEAT40 大石	12:00~12:15 ボディメイク～お昼～	12:05~12:35 アクアピクス 平川	12:00~12:40 SHAPE PUMP40 浜林	12:00~12:15 ボディメイク～お昼～	12:00~12:30 水泳入門 山口	12:00~12:15 ジムピラティス	12:00~12:15 ジムピラティス	12:15~12:55 ZUMBA Lisa	12:30~13:00 中級水泳1 推名	12:30~13:00 中級水泳1 推名	12:20~12:50 中級水泳3 推名	12:00~12:40 有料レッスン	11:20~12:20 キッズ スイミング スクール	12:00~12:30 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用	12:00~12:40 HOTフィヨル 高井	12:00~12:40 HOTフィヨル 高井	12:10~12:40 中級水泳1 推名	12:00~12:40 キッズ スイミング スクール	
13:00	13:00~13:30 SHAPE PUMP30 安部	13:00~13:15 ジムライド	12:40~13:30 スイム トレーニング40 浜林	13:00~13:40 コンビネーション エアロ 馬場	13:00~13:15 フレックスクワション	12:40~13:10 初級クロール 山口	13:00~13:15 フレックスシェイプ	13:10~13:40 STEP Jam 山口	13:10~13:40 STEP Jam 山口	13:20~14:00 HOTピラティス 山口	13:00~13:15 ジムライド	13:10~14:00 スイム トレーニング60 推名	12:40~13:10 リズムライド 浜林	13:30~16:30 キッズ 体育 スクール	12:30~13:00 スキングダイビング	12:50~13:20 SHAPE PUMP30 工藤	12:50~13:20 SHAPE PUMP30 工藤	12:50~13:20 初級スイムトレーニング 推名	13:00~13:30 キッズ スイミング スクール	
14:00	13:50~14:30 HOTフィヨルピラティス 安部			14:00~14:40 ZUMBA 大藤		14:00~15:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用		14:00~14:40 フィヨルヨガ 大石					13:30~16:30 キッズ 体育 スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	13:40~14:20 フィヨルピラティス 松林	14:30~15:10 ZUMBA 山田	14:30~15:10 ZUMBA 山田	14:00~14:30 バドミントン 最大1コース利用	14:00~14:30 バドミントン 最大1コース利用	
15:00														15:00~15:30 キッズ 体育 スクール	14:30~15:10 キッズ スイミング スクール	15:00~15:30 キッズ スイミング スクール	15:00~15:30 キッズ スイミング スクール	15:00~15:30 キッズ スイミング スクール	15:00~15:30 キッズ スイミング スクール	
16:00	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:30 最大2コース使用 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール
17:00	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール	17:00~17:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール
18:00														17:50~18:30 HOTヨガ 本木	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤	17:00~17:30 X-CORE TRAINING 工藤
19:00	19:00~19:40 ZUMBA 山田	19:00~19:15 コアウォーキング	19:20~19:50 中級水泳1 須田	19:00~19:40 SHAPE PUMP POWER 工藤	19:00~19:15 コアウォーキング	19:20~19:50 初級水泳1 浜林	19:00~19:40 HOTヨガ 馬場	19:00~19:15 コアウォーキング	19:20~19:50 初級クロール 安部	19:00~19:40 コンビネーション ステップ 藤谷	19:00~19:15 コアウォーキング	19:20~19:50 アクアダンス 推名	19:00~19:40 キッズ 体育 スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	19:00~19:40 キッズ スイミング スクール	
20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING 高井	20:00~20:30 スティングダイビング 須田	20:00~20:30 スティングダイビング 須田	20:00~20:30 X-CORE TRAINING 工藤	20:00~20:15 お昼シェイプ	20:00~20:30 中級クロール 佐藤	20:00~20:40 ZUMBA 五東	20:00~20:25 コアウォーキング	20:00~20:30 中級水泳2 浜林	20:00~20:30 HOTフィヨルピラティス 松林	20:00~20:25 ジムライド	20:00~20:30 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	20:00~20:30 キッズ スイミング スクール	
21:00	20:50~21:20 HOTピラティス 高田	20:45~21:00 ジムライド		20:50~21:30 HOTフィヨルヨガ 高井	20:45~21:00 ジムライド	20:45~21:15 スイムトレーニング30 佐藤	20:50~21:20 SHAPE PUMP30 五東	20:45~21:00 パワーコア	20:45~21:25 スイムトレーニング40 浜林	20:45~21:25 フィットアタックBEAT40 高井	20:45~21:00 ジムライド	20:50~21:30 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	20:50~21:30 キッズ スイミング スクール	
22:00	22:00 CLOSE																			

休館日

19:45 CLOSE

～お客様へご案内～

【新レッスン】
1月からの新レッスンで「SHAPE PUMP POWER」が登場！！
運動を高める運動をして脂肪燃焼効果をUP！！

【オスメレッスンの流れ】
日曜日13:40～14:20ピラティス→14:30～15:10 ZUMBA→
15:20～15:35 ボディメイクお昼→15:45～16:15 ボディメイ
クトレーニング→16:30～16:45 クールダウンストレッチ

LET's Bodymake !!

19:00 CLOSE

SOUND GYM

CS Liveに出演するトップワーマーたちが、正しく、美しく、
効果的に運動をサポートする音階指導プログラムが登場！！
※CSLive@HOMEで入会の方がご利用できます。

水泳カリキュラム

	1月	2月	3月
初級水泳1	青泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
初級水泳2	平泳ぎ	バタフライ	青泳ぎ
中級水泳1	青泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
中級水泳2	平泳ぎ	バタフライ	青泳ぎ
中級水泳3	バタフライ	青泳ぎ	平泳ぎ