

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.			
	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL	EAST	WEST	GYM	POOL
9:30																								
10:00																								
11:00	10:30-11:10 カラダデトックス AYA	10:30-11:10 健康太極拳 CSLive																						
12:00	11:30-12:10 ファイトアタック BEAT MIKI . M	11:30-12:10 Zen Yoga MIKI . N																						
13:00																								
14:00	13:30-14:10 スムース&ヒーリング 山地	13:30-14:00 jumping Hi Kana																						
15:00	14:30-15:10 ヨガ Kana	14:30-15:10 エアサイクルフィットネス -リズムライド- MIKI . N																						
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	19:10-19:40 ボディメイク トレーニング FUKA	19:10-19:40 HOTヨガ CSLive																						
20:00	20:00-20:40 シェイプハンプ KURUMI	20:00-20:40 LatiLati CSLive																						
21:00	21:00-21:40 ファイトアタック BEAT KURUMI	21:00-21:40 Zen Yoga CSLive																						
22:00																								

バタフライと平泳ぎを
月替わりで
実施します！

クロールと背泳ぎを
月替わりで
実施します！

黄色表記のプログラムはWEB予約制です。
WEB予約者のスタジオ入場後に当日受付の方を
ご案内いたします。
開始5分前に受付確認できない場合はキャンセルと
いたします。
当日受付された方の立ち位置については、スタッフが
ランダムに設定いたしますので変更できません。
祝日は特別スケジュールをご案内いたします。

定員数	全面	EAST	WEST
基本	90	50	40
ピラティス	60	40	30
ヨガ	70	40	30
シェイプハンプ	60	35	
ジャンピングHi	35		30
エアサイクル			10

22:15トレーニング終了 (22:30閉館)

19:45トレーニング終了
(20:00閉館)

18:45トレーニング終了
(19:00閉館)

☆LIVE☆