

CWC平野 2024年 10月～ グループレッスンスケジュール

・【スタジオ定員について】Aスタジオ 48名 / Bスタジオ 30名 全レッスン定員制となります。

- ⇒各レッスン、前レッスンの開始時刻からお並び頂けます。
- ⇒器具を使用する場合は数に限りがございますので、無くなり次第定員を締め切らせていただきます。
- ⇒HOTレッスンにご参加の方は、バスタオル・水分補給の出来る物を必ずお持ちください。
- ・【プール定員について】アクア系プログラムに限り、Aプールの定員は60名、Bプールは35名とさせていただきます
⇒0～20名：2コース使用/21～30名：3コース使用/31名～40名：4コース使用/41～60名：5コース使用
⇒Aプール、スイム系のレッスンでは、6名以上で2コース使用させていただきます。
- ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- ・代行は2階レセプションにて掲示しております。
- ・都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合もございます。予めご了承下さい。

・卓球(無料)の予約開始時間は開始時間の15分前
(例) 16:15～16:45の枠の場合は16:00予約開始

・有料レッスン・・・40分 1,430円
※詳細、申し込みは2階受付までお越しください。
※毎月20日に次月分の受付を開始します。(20日が休館日の場合は翌営業日となります。)

※祝日は19時以降のレッスンは実施致しません。

曜日	月	火				水				木				金				土				日
スタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	スタジオ
9:00		9:00 営業開始				9:00 営業開始				9:00 営業開始				9:00 営業開始				9:00 営業開始				9:00
9:30		9:20-9:50 スムース&ヒーリング 藤原				9:20-9:50 カラダドックス 岩橋				9:20-10:00 フィヨルヨガ 藤原				9:20-9:50 リンパフロー 岩橋(定員27名)				9:00～10:00 キッズ体育				9:30
10:00		10:00-10:40 コンピネーション エアロ 久保				10:00-10:30 STEP jam 岩橋(定員27名)				10:00-10:30 CSLive リスムライド 松野				10:10-10:50 健康体操 北口				9:00～12:00 キッズ 体育				10:00
10:30						10:45-11:15 プーストアクア 毛戸				10:40-11:20 フラエクササイズ 藤原				10:10-10:40 アクアダンス 小野寺				10:20-11:00 ヨガ 清水				10:30
11:00		11:00-11:40 ピラティス 田中				11:00-11:30 フレクサストレッチ 豊田				11:00-11:40 3D ネオジム7 藤原				11:00-11:40 ヨガ 北口				9:00～12:00 キッズ スイミング				11:00
11:30						11:30-12:00 中級水泳 井上(男)				11:35-11:45 MY 777 岩橋				11:05-11:50 コンピネーション エアロ 井上(男)				10:20-11:00 HOTピラティス 藤原				11:30
12:00		11:50-12:20 脂肪燃焼ダンス 夜々木				12:00-12:40 リスムライド 田中				12:00～13:00 成人 スイミング				11:50-12:05 REC ファンクショナル コンディショニング 藤原				10:30～12:30 キッズ体育				12:00
12:30		12:50-13:30 スムース ピラティス 豊田				13:00-13:40 ZUMBA 石原				12:10-12:40 ボディコアパラクス 井上(男)				12:15-12:55 シェイプアップ 井上(男)				11:30～12:30 運動能力開発				12:30
13:00						13:00-13:30 CSLive リスムライド REC 岩橋				12:35-13:05 水泳入門 岩橋(定員27名)				12:10-12:40 初級水泳 井上				13:00-13:40 13月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ				13:00
13:30						13:30-13:50 フィヨルヨガ 岩橋				13:10-13:50 コンピネーションエアロ 藤原				13:10-13:40 CSLive リスムライド REC 岩橋				13:15-13:55 HOTピラティス 新田				13:30
14:00						14:10-14:50 ステップサーキット 8日(定員27名)				13:30-14:00 アクアピクス 藤原				13:40-14:00 REC Lati Lati 新田				13:30-14:00 初級水泳 藤原				14:00
14:30						14:00-14:40 卓球(無料) ※要予約				14:10-14:40 CSLive 太極拳 REC 松野				14:05-14:45 コンピネーションエアロ 藤原				14:05-14:45 HOTヨガ 藤原				14:30
15:00						15:30～16:30 キッズダンス				14:20-15:00 ZUMBA 山本				14:20-15:00 CSLive ヨガ REC 藤原				14:15-14:45 アクアピクス 新田				15:00
15:30						14:30～18:30 キッズ スイミング				15:00-16:00 卓球(無料) ※要予約				15:00-16:00 キッズ スイミング				15:00-15:40 ZUMBA 久保				15:30
16:00						15:30～18:30 キッズ体育				15:30～18:30 キッズ ダンス				15:50-16:30 REC CSLive カラダドックス 岩橋				15:55-16:35 コンピネーション エアロ 久保				16:00
16:30						16:30～19:30 キッズ スイミング				15:30～18:30 キッズ 体育				16:40-17:20 フィットアタック PRD 藤原				16:30-18:00 卓球(無料) ※要予約				16:30
17:00						16:30～18:30 キッズ スイミング				15:30～19:30 キッズ スイミング				17:35-18:15 シェイプアップ 松野(定員27名)				16:50-18:45 スイム トレーニング 小野寺				17:00
17:30						16:30～18:30 キッズ スイミング				16:30～19:30 キッズ ダンス				18:30-19:10 ヨガ 久保				16:50-17:30 フィットアタック PRD 藤原				17:30
18:00						18:30～19:30 キッズ スイミング				16:30～19:30 キッズ ダンス				18:30-19:10 成人 バレー				17:30-18:00 卓球(無料) ※要予約				18:00
18:30						18:35-19:50 CSLive やせしんじゅ REC 岩橋				16:30～19:30 キッズ ダンス				10月バタフライ 11月平泳ぎ 12月平泳ぎ				18:30-19:00 運動能力開発				18:30
19:00						19:10-19:50 エアロサーキット 谷口				19:10-19:50 CSLive リスムライド REC 岩橋				19:30-20:00 中級水泳 藤原				19:30-19:50 ヨガ 久保				19:00
19:30						19:20-20:00 HOTヨガ 藤原				19:10-19:50 ピラティス 佐竹				20:00-20:40 POWER RIDE 藤原(定員20名)				19:45 施設利用終了 20:00 完全閉館				19:30
20:00						20:00-20:30 ZUMBA 新田				19:20-20:00 HOTピラティス 藤原				19:30-20:00 中級水泳 藤原				19:45 施設利用終了 20:00 完全閉館				20:00
20:30						20:05-20:45 コンピネーション エアロ 三好(定員27名)				20:05-20:45 ZUMBA 新田				20:05-20:45 コンピネーション エアロ 中野				20:05-20:45 コンピネーション エアロ 久保				20:30
21:00						21:00-21:40 底力シリーズ 松野				20:40-21:25 ストリーミング トレーニング 藤原				21:00-21:40 フィットアタックPRD 藤原				21:00-21:40 フィットアタックPRD 藤原				21:00
21:30						21:10-21:50 スタジオ フリータイム 松野				21:00-21:40 ヨガ 藤原				21:05-21:45 ピラティス 清水				21:10-21:50 スタジオ フリータイム 松野				21:30
22:00						22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:00
22:30						22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:15 施設利用終了 22:30 完全閉館				22:30

休館日

1.3.5週目
シェイプアップ
2.4週目
フィットアタック

10月バタフライ
11月平泳ぎ
12月平泳ぎ

糖尿病予防・改善

マルチパーパス
で実施