

# 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		
	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	10:00-10:40 ボディメイク トレーニング 藤原			10:00-10:30 STEP jam 岩橋(定員27名)	10:00-10:30 フラダンス 大野(有)	9:55-10:15 ヨガ/ストレッチ 岩橋	9:55-10:15 ヨガ/ストレッチ 岩橋	10:00-10:30 CSLive リスムライド 松野(定員20名)	10:00-10:30 健康体操 岩橋	10:00-10:50 アクアピクス 岩橋	10:00-10:40 健康体操 北口	10:10-10:50 コンピネーション エアロ 井上(有)	10:10-10:40 健康体操 北口	10:15-10:45 アクアピクス 小野寺					9:00～12:00 キッズ体育	9:30-10:10 HOTヨガ 藤原	9:00～11:00 キッズ スイミング	10:00
	10:30																					10:20-11:00 HOTピラティス 藤原	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 藤原	10:45-11:15 プーストアクア 毛戸		10:50-11:30 3D ネオジム7 藤原	10:40-11:20 フラエクササイズ 大野	10:50-11:30 初級グループ 藤原	10:50-11:30 初級グループ 藤原	11:00～12:00 パピー スイミング	11:00-11:40 CSLive リスムライド 松野(定員20名)	11:00-11:40 ヨガ 北口	11:00-11:40 ヨガ 北口	11:00-11:40 ヨガ 北口	11:05-11:50 スイム トレーニング 藤原	11:05-11:50 スイム トレーニング 藤原	11:00～12:00 パピー スイミング					10:30～12:30 キッズ体育	11:00～12:00 成人 スイミング	11:00
	11:30					11:30-11:45 MY 777 藤原																11:30～12:00 運動能力開発	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	11:30-12:00 中級水泳 井上(有)		12:00-12:40 ZUMBA 石原	12:00-12:40 フィヨルピラティス 藤原	12:00～13:00 成人 スイミング	12:00～13:00 成人 スイミング	12:10-12:40 スムース&ヒーリング 井上(有)	12:00-12:40 ボディコアパラクス 松野(定員20名)	12:00-12:40 成人 スイミング	12:00～13:00 成人 スイミング	12:15-12:55 シェイブパンク 井上(有)	12:15-12:45 シェイブパンク 井上(有)	12:10-12:40 初級水泳 井上							12:00	
	12:30																						12:30	
	13:00	12:50-13:30 スムース ピラティス 藤原				13:00-13:30 CSLive リスムライド 岩橋																13:00		
	13:30					13:10-13:50 フィヨルヨガ 岩橋																13:00-13:40 シェイブパンク 安食	13:10-13:40 CSLive エアロワークアウト 藤原	13:30
	14:00					14:10-14:50 ステップサーキット 岩橋(定員27名)																14:00-14:40 ヨガ 藤原	14:15-15:00 アクアピクス 藤原	14:00
	14:30																						14:15-15:00 アクアピクス 藤原	14:30
	15:00																						15:00	
	15:30																						15:30	
	16:00																						16:00	
	16:30																						16:30	
	17:00	15:30～18:30 キッズ体育																					17:00	
	17:30																						17:30	
	18:00																						18:00	
	18:30																						18:30	
	19:00																						19:00	
	19:30																						19:30	
	20:00																						20:00	
	20:30																						20:30	
	21:00																						21:00	
	21:30																						21:30	
	22:00																						22:00	
	22:30																						22:30	

休館日

1.3.5週目  
シェイブパンク  
2.4週目  
ファイトアタック

10月バタフライ  
11月平泳  
12月平泳

10月バタフライ  
11月平泳  
12月平泳

19:45 施設利用終了  
20:00 完全閉館

19:45 施設利用終了  
20:00 完全閉館