

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2024年1月~3月

【スタジオレッスン定員について】
・定員20名 シェイブパンプ・スムースヒーリング
・定員28名 ステップ系
・定員30名 ヨガ・ピラティス・メディカルフィットネス系
カラダデトックス
・定員40名 エアロピクス系、ZUMBA、ラテンファン
LatiLati、健康体操、太極舞、ファイトアタック

1・2・3月
カレンダー
※色は休館日となります。
※○印は祝日営業となります。
※●印はジム開放日(ジム・ロッカーのみ)となります。

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6								3	4	5	6	7	8	9
7	8	9	10	11	12	13								10	11	12	13	14	15	16
14	15	16	17	18	19	20								17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27								24	25	26	27	28	29	30
28	29	30	31											31						

月	火				水				木				金				土				日			
	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20~10:00	シンプルエアロ 吉村				メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 NEW CSLive REC				メディカルフィットネス 腰痛予防 CSLive REC				ピラティス 吉村				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
10:10~10:50	カラダデトックス REC				ヨガ 樋口				太極舞 樋口				メディカルフィットネス 骨盤/バランス改善 CSLive REC				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
11:00~11:40	ファイトアタックBEAT 斉藤				ZUMBA 樋口				フラエクササイズ 樋口				LatiLati LIVE				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
12:00~12:40	コンビネーション エアロ+筋トレ 桜井				ステップサーキット 川上 定員28名				はつらつ健康運動 スクール【有料】 12:10~13:10 初級者3回 浜地				ヨガ 片山				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
13:00~13:40	オリジナルエアロ 水島				健康体操 川上				ZUMBA 桜井				ラテンファン 寺門				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
14:00~14:40	オリジナルステップ 水島 定員28名				ホッピング アクア サークット 大和田 レッスン内注 担当変更				シンブルステップ 桜井 定員28名				シェイブパンプ 大和田 2月~担当変更				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
15:00	休館日				休館日				休館日				休館日				休館日				休館日			
15:30~17:30	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール			
17:30~18:30	キッズ運動能力開発 スクール				はじめてJr 上野				キッズ運動能力開発 スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				キッズ運動能力開発 スクール				キッズ運動能力開発 スクール			
19:00	CSLive				ZUMBA 熊谷				ファイトアタックBEAT 斉藤				シェイブパンプ 斉藤				キッズ運動能力開発 スクール				キッズ運動能力開発 スクール			
20:00	CSLive				ピラティス 諸岡				フィリココース				シェイブパンプ 斉藤				キッズ運動能力開発 スクール				キッズ運動能力開発 スクール			
21:00	ヨガ 滝沢				HIPHOP TAMAMI				フィリココース				HIPHOP NABE				キッズ運動能力開発 スクール				キッズ運動能力開発 スクール			
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

★印のレッスンはどちらか1つへのご参加とさせていただきます。

【スタジオ】
・スタジオレッスンは1週間前よりWEBにて予約が可能です。
・スマートフォンをお持ちでない方は、受付前に設置の端末にてご予約をお願いいたします。事前に登録が必要となりますので、受付スタッフまでお声をおかけください。
・スタジオへの入場は開始時間の10分前からです。
・ご予約いただいた分のQRコードを他の方に譲る等の行為はトラブル防止のため、ご遠慮ください。

【プール】
・アクアウォーク&フロー、アクアサーキット、アクアピクス、AQUAjamのレッスンは開始30分前からプールカウンターにてシリコンバンドを配布いたします。お1人様1つお取りください。ご自身で取ったシリコンバンドを他の方に譲る等の行為は、トラブル防止のため、ご遠慮ください。
・歩行、遊泳コース及び安全確保の為、アクアサーキットは定員28名、アクアピクス、AQUAjamは定員39名、アクアサーキット、アクアピクスは、参加人数20名以上、AQUAjamは14名以上に、なった場合3コース使用とさせていただきます。
・初級水泳、中級水泳、フィンスイム、スキンドイビングなどのレッスンでは最大2コース使用させていただきます。
・レッスン時のコース表示につきましては初心者コース、往復コースの表示のみとさせていただきます。
・レッスン開始後の入場は皆様の安全の確保の為、ご遠慮ください。また、水分補給やお手洗いのご利用を除き、途中退出後の再入場もご遠慮ください。