

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2022年7月~9月

7・8・9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。
※営業時間は9:00~19:00となります。
※★印は特別営業日となります。

7月	日	月	火	水	木	金	土	日	8月	日	月	火	水	木	金	土	日	9月	日	月	火	水	木	金	土	日
							1	2		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
	3	4	5	6	7	8	9			7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10	
	10	11	12	13	14	15	16			14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17	
	17	18	19	20	21	22	23			21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24	
	24	25	26	27	28	29	30			28	29	30	31						25	26	27	28	29	30		
	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				8:45~10:45			
10:00	シンブルエアロ 西村				ヨガ 樋口				太極拳 樋口				ピラティス 西村				キッズ体育 スクール				キッズダンス スクール			
11:00	CSLIVE ヨガ REC				ZUMBA 樋口				フラエクササイズ 樋口				ZUMBA LIVE				初級者3回 浜地				コンピネーション ステップ 宇田川			
12:00	コンピネーション エアロ+筋トレ 桜井				ステップサーキット 川上				CSLIVE ピラティスPlus REC				ヨガ 片山				初級者3回 浜地				コンピネーション ステップ 宇田川			
13:00	ファイトアタック BEAT 高橋				健康体操 川上				ZUMBA 桜井				ラテンダンス 寺門				初級者3回 浜地				コンピネーション エアロ 宇田川			
14:00	オリジナルエアロ 水島				CSLIVE リス△CAMP REC				シンブルステップ 桜井				シェイパンプ 高橋				CSLIVE ヨガ REC				コンピネーション エアロ 川上			
15:00	オリジナルステップ 水島				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール			
16:00	HIPHOP Jrダンス スクール				キッズ運動能力開発 スクール				はじめてJr 小川				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール			
17:00	HIPHOP Jrダンス スクール				初級Jr 上野				はじめてJr 小川				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール			
18:00	HIPHOP Jrダンス スクール				初級Jr 上野				はじめてJr 小川				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール			
19:00	HIPHOP Jrダンス スクール				初級者 上野				はじめてJr 小川				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール				HIPHOP Jrダンス スクール			
20:00	CSLIVE ファイトアタックPRO REC				ZUMBA 船谷				初級者 小川				CSLIVE シェイパンプ 剛久				CSLIVE ヨガ REC				初級者 浜地			
21:00	CSLIVE				ファイアアタックBEAT 高橋				初級者 小川				CSLIVE				CSLIVE				初級者 浜地			
22:00	CSLIVE				ファイアアタックBEAT 高橋				初級者 小川				CSLIVE				CSLIVE				初級者 浜地			
23:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				19:00 CLOSE			

【スタジオ】
・スタジオ予約制のレッスンはレセプション前の予約表にお名前を記入いただき、整理券をお取りください。代理の方の記入及び整理券の取付はご遠慮ください。予約はレッスン開始30分前から受付となります。整理券の番号順にご入場いただき、実施場所を確保していただいた後にダンベル等の準備を行ってください。

【プール】
・アクアサーキット、アクアピクス、AQUAjamのレッスンは開始1時間前からプールカウンターにて整理券を配布いたします。お一人様一枚のみお取りください。
・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23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、スキングダイビングなどのレッスンは最大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。

休館日