

# 5月3日(金・祝)9:00~19:00 憲法記念日レッスンスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00 OPEN			
9:00			
30			
10:00			祝日限定レッスン 10:00~10:30 スタート&クイックターン 中野 秀一
30	10:15~10:55 ステップサーキット 寺島 義智		
11:00	祝日限定レッスン		
30	11:10~11:50 ダンスファン 寺島 義智		
12:00			
30	12:10~12:50 ZUMBA 中道 竜治		
13:00	祝日限定コラボレッスン		
30	13:10~13:50 ファイトアタックBEAT 長倉 寿英・那智 和美		
14:00			
30	14:10~14:50 バレエエクササイズ 平井 絢子		
15:00	祝日限定レッスン		
30	15:10~15:50 ジャズダンス 平井 絢子		
16:00			
30	16:10~16:50 CSLiveヨガ		
17:00			
30			
18:00			
30			
18:45	施設利用終了		
19:00	19:00 CLOSE		

クイックターン  
にチャレンジ  
したい方に  
おすすめです♪

ダンスの動き  
をとり入れた  
有酸素クラス  
です♪

なつかしの  
バックナンバーで  
行います♪

基本ステップから  
行いますので  
はじめての方も  
チャレンジしてみ  
てください♪

CSLiveとは…  
全国から選ばれトップインストラクターに  
よるLive映像レッスンです。  
『Live感・一体感』を感じ、映像を見ながら  
楽しくレッスンに参加できます。

REC

15:15~15:30スクール準備  
15:30~18:30  
キッズスイミング  
スクール実施中

スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」ご予約ください。  
レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。