

LESSON SCHEDULE

営業日・休館日のご案内

- 印は休館日
- 印は祝日営業日となります。
【営業時間】9:00～19:00
- 印は特別営業日となります。
【営業時間】11:00～18:00

日・月・火・水・木・金・土

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

日・月・火・水・木・金・土

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

日・月・火・水・木・金・土

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

火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日						
スタジオROSSO (定員/42名)	スタジオVERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッシュ	ゴルフ	テニス	スタジオROSSO (定員/42名)	スタジオVERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッシュ	ゴルフ	テニス	スタジオROSSO (定員/42名)	スタジオVERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッシュ	ゴルフ	テニス	スタジオROSSO (定員/42名)	スタジオVERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッシュ	ゴルフ	テニス	スタジオROSSO (定員/42名)	スタジオVERDE (定員/30名)	プール	アリーナ	スカッシュ	ゴルフ	テニス		
9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						
9:20～10:00 コンピネーション ステップ 鈴木 〆	9:20～10:00 健康太極拳 清畑 〆	9:00～10:00 ウォーキング タイム ※2コースクローズ					9:20～10:00 ボディケア ストレッチ 坂入 〆	9:20～10:00 フィール ピラティス 岡田 〆	9:00～10:00 ウォーキング タイム ※2コースクローズ					9:20～9:50 Fit Fun 野口 〆	9:20～9:40 CSLive メタボリックフィットネス 腰痛予防・改善 〆	9:00～10:00 ウォーキング タイム ※2コースクローズ					9:20～10:00 骨盤 エクササイズ 中村(陽) 〆	9:20～10:00 エアロ サーキット 尚武 〆	9:20～9:50 初級水泳 野口 〆					9:20～10:00 コンピネーション エアロ 中村(正) 〆	9:45～10:00 スクール準備 (2コース使用)	9:00～10:00 ジュニア アスミ スクール 全コース使用	9:00～10:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (全コース使用)	9:00～10:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (全コース使用)	9:00～10:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (全コース使用)			
10:15～10:55 カラダ デトックス 鈴木 〆	10:15～10:55 ダンスWAVE 岡田 〆	10:00～11:00 成人 スクール 加茂					10:15～10:55 健美操 黒須 〆	10:20～11:00 バレエ エクササイズ 戸塚 〆	10:30～11:00 アクアダンス 岡田 〆					10:00～10:30 ファンクショナル コンディショニング 野口 〆	10:00～11:10 有料 セッション 依田 〆	10:15～11:00 アクアピクス 小林 〆					10:30～11:10 ZUMBA たきもと 〆	10:20～11:00 ボディコア バランス 野口 〆	1月:クロール 2月:背泳ぎ 3月:平泳ぎ					10:15～10:55 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	10:00～11:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	10:15～11:15 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	10:15～11:15 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	10:15～11:15 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)				
11:15～11:55 ファンクショナル コンディショニング 今野 〆	11:20～11:50 X-CORE FIGHTING 松井 〆	11:10～11:40 アクアウォーク 石井 〆	11:30～12:30 バドミントン フリーコート (全面使用)				11:10～11:50 ヨガ 櫻庭 〆	11:20～12:00 CSLive シンブルエアロ 〆	11:30～12:30 バドミントン フリーコート (全面使用)					11:20～12:00 コンピネーション エアロ 依田 〆	11:20～11:50 CSLive はじめて太極拳 〆	11:15～12:00 ベビー スイムスクール (2コース使用)					11:30～12:10 HOTヨガ たきもと 〆	11:20～12:00 CSLive シェイパンプ 〆	11:15～11:45 アクアピクス 野口 〆					11:20～12:00 ZUMBA 大木 〆	11:15～12:00 CSLive フィットアタック BEAT 〆	11:15～12:00 ベビー スイムスクール (2コース使用)	11:00～12:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	11:40～12:20 パレエ エクササイズ 戸塚 〆	11:40～12:20 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	11:40～12:20 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)		
12:30～13:10 シェイブ パンプ 松井 〆	12:10～12:50 フィール ヨガ 岡田 〆	12:30～13:00 初級水泳 加茂	1月:平泳ぎ 2月:バタフライ 3月:クロール				12:30～13:10 ファンクショナル ストレッチ 櫻庭 〆	12:15～12:45 フィットアタック BEAT 黒江 〆	12:20～12:50 フィン フリーコース					12:20～13:00 ヨガ 楠木 〆	12:05～12:45 シェイブ パンプ 加茂 〆	12:50～13:20 フィン フリーコース (全面使用)					12:30～13:10 フィール ピラティス 樋口 〆	12:30～13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 黒江 〆	12:30～13:00 中級水泳 加茂 〆					12:20～13:00 ストレッチ 坂入 〆	12:40～13:20 アクアピクス 小林 〆	12:00～13:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	12:10～12:50 ダイビング 練習会 ※MIC登録者のみ	12:10～12:50 ダイビング 練習会 ※MIC登録者のみ	12:10～12:50 ダイビング 練習会 ※MIC登録者のみ			
13:30～14:10 ストレッチ 仲田 〆	13:20～13:50 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド 〆	13:00～13:30 ダイビング プール開放 フィン フリーコース (全面使用)	卓球 フリーコート (全面使用)				13:00～13:40 ZUMBA 菊地 〆	13:00～13:40 スムーズ& ヒーリング 黒江 〆						13:30～14:10 フラダンス スクール 上原 〆	12:50～13:20 シェイブ パンプ 加茂 〆	13:45～14:45 ソフト バレーボール フリーコート (全面使用)					13:30～14:40 有料 セッション たきもと 〆	13:30～14:10 CSLive フィットアタック BEAT 〆	1月:バタフライ 2月:平泳ぎ 3月:背泳ぎ					13:50～14:30 シェイブ パンプ 確井 〆	13:50～14:20 CSLive ビュース&ヒーリング レッグライン 〆	13:30～14:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	13:00～14:00 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	13:50～14:30 シェイブ パンプ 庄司 〆	13:50～14:30 CSLive スムーズ&ヒーリング 〆	13:50～14:30 ハッピー ファミリー アワー 【有料】 (2コース使用)		
14:30～15:10 骨盤 エクササイズ 中村(陽) 〆	14:00～16:00 ストレッチ スペース	15:15～15:30 スクール準備 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	スカッシュ コート クロス			14:00～14:40 ヨガ 黒田 〆	14:00～16:00 ストレッチ スペース						14:30～15:00 HOT ピラティス 上原 〆	14:00～15:00 CSLive リズムキャブ 〆	15:15～15:30 スクール準備 (2コース使用)					15:00～15:40 コンピネーション ステップ 今野 〆	15:15～15:30 スクール準備 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)	15:30～16:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (2コース使用)
16:30～17:30 キッズ ダンススクール 【幼児・児童】	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	ジュニ アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)			17:00～19:30 空手 スクール	17:00～19:30 空手 スクール						16:30～17:30 キッズ ダンススクール 【幼児・児童】	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	16:30～17:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)		
17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (4コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (4コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (4コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (4コース使用)	ジュニ アスミ スクール 【幼児】 (4コース使用)			18:30～19:30 選手育成 コース 強化練習 (3コース使用)	18:30～19:30 選手育成 コース 強化練習 (3コース使用)						17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)	17:30～18:30 ジュニア アスミ スクール 【幼児】 (3コース使用)		
19:30～20:10 フィットアタック BEAT 松井 〆	19:20～20:00 CSLive シンブルエアロ 〆	19:20～20:00 CSLive シンブルエアロ 〆	19:20～20:00 CSLive シンブルエアロ 〆	19:20～20:00 CSLive シンブルエアロ 〆			19:20～20:00 HOTヨガ 高島 〆	19:20～20:00 HOTヨガ 高島 〆						19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆	19:20～20:00 コンピネーション エアロ 今野 〆		
20:30～21:10 ZUMBA 大木 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆			20:30～21:10 シェイブ パンプ 野口 〆	20:30～21:10 シェイブ パンプ 野口 〆						20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	20:30～21:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆		
21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆			21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆						21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆	21:05～21:35 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 〆		
22:00 CLOSE						22:00 CLOSE						22:00 CLOSE						22:00 CLOSE						22:00 CLOSE												

【スタジオ参加に関するお願い】

- スタジオレッスンは、全て外履き禁止となります。
- スタジオレッスンは、全てオンライン予約となります。
- ご予約は、参加レッスン日1週間前～当日レッスン開始まで。同時予約可能レッスンは8つです。
- レッスン開始10分前からご入場いただけます。
- スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- 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があります。予めご了承ください。

【各スタジオの定員について】

- 定員はROSSO/42名、VERDE/30名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO/26名、VERDE/18名、バイクを使用するレッスンでは11名となります。
- パレエエクササイズは16名となります。

【道具を使用するレッスン】

- ステップ系レッスン、シェイパンプ、ボディコアバランス、リズムライド、パワーライド、ボール系レッスン

【スタジオ参加に関するお願い】

- ・スタジオレッスンは、全て外履き禁止となります。
- ・スタジオレッスンは、全てオンライン予約となります。
- ・ご予約は、参加レッスン日1週間前～当日レッスン開始まで。同時予約可能レッスン数は8つです。
- ・レッスン開始10分前からご入場いただけます。
- ・スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- ・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があります。予めご了承ください。

【各スタジオの定員について】

- ・定員はROSSO/26名、VERDE/30名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO/26名、VERDE/18名、バイクを使用するレッスンは11名となります。
- ・パレエエクササイズは16名となります。

【道具を使用するレッスン】

- ・ステップ系レッスン、シェイパンプ、ボディコアバランス、リズムライド、パワーライド、ボール系レッスン