

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

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
4月	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
			1	2	3	
5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
						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	9:00 OPEN																																				
9:20~10:00	コンピネーションステップ 鈴木	健康太極拳 清畑	ウォーキングタイム ※2コースクローズ					ボディアピアストレッチ 坂入	CSLive メディカルフィットネス 心療アプローチ(ヨガ) REC	ウォーキングタイム ※2コースクローズ					Fit Fun 野口	CSLive シニアフィットネス からだアクティブ REC	ウォーキングタイム ※2コースクローズ																				
10:15~10:55	カラダデトックス 鈴木	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	成人スクール 加茂					健美操 黒須	CSLive ビューティープロジェクト SHISEIゆがみ REC	10:30~11:00	アクアダンス 岡田				ファンクショナルコンディショニング 野口	有料セッション 依田	10:15~11:00	アクアピクス 小林																			
11:15~11:55	ファンクショナルコンディショニング 今野	X-CORE FIGHTING 松井	11:10~11:40	スクアウォーク 石井	11:30~12:30	バドミントンフリーコート (全面使用)	成人スクール	11:10~11:50	ヨガ 櫻庭	CSLive シンプルエアロ REC	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	11:15~12:00	ベビースイムスクール (2コース使用)																			
12:30~13:10	シェイブパンプ 松井	モビリティストレッチ 仲田	12:30~13:00	初級水泳 加茂	4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ			12:05~12:45	ファンクショナルストレッチ 櫻庭	12:20~12:50	バドミントンフリーコート (全面使用)				12:20~13:00	ヨガ 楠木	12:05~12:45	CSLive Lati Lati REC	12:20~12:50	バドミントンフリーコート (全面使用)	12:20~12:50	セットリアンポッチャ (片面使用) REC															
13:30~14:10	HOTワークアウトヨガ 石井	CSLive エアサキルフィットネス エアロサーキット REC	13:00~13:30	ダイビングプール開放	卓球フリーコート (全面使用)	成人スクール		13:00~13:40	ZUMBA 菊地	13:00~13:40	スムース&ヒーリング 黒江				13:30~14:00	フラダンススクール 上原	13:45~14:45	ダンスファン 上原	13:30~14:30	ソフトバレーボールフリーコート (全面使用)	成人スクール																
14:30~15:10	骨盤エクササイズ 中村(陽)	ストレッチスペース	15:15~15:30	スクール準備	15:30~16:30	ジュニアスイムスクール【幼児】 (2コース使用)	スカッシュコートクローズ	15:15~15:30	スクール準備	15:30~16:30	ジュニアスイムスクール【幼児】 (2コース使用)				15:30~16:30	ジュニアスイムスクール【幼児】 (2コース使用)	15:15~15:30	スクール準備	15:30~16:30	ジュニアスイムスクール【幼児】 (2コース使用)	15:30~16:30	ジュニアスイムスクール【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】 (3コース使用)	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	スカッシュコートクローズ	16:30~17:30	キッズダンススクール【幼児・児童】 (3コース使用)	16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)				16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)	16:30~17:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (3コース使用)															
17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)				17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (4コース使用)	17:30~18:30	ジュニアスイムスクール【児童】 (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)	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)	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)				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)	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)															
19:30~20:10	ファイアアタックBEAT 松井	19:20~20:00	HOTパワーヨガ 高橋	19:20~20:00	HOTパワーヨガ 高橋	19:20~20:00	HOTパワーヨガ 高橋	19:20~20:00	HOTパワーヨガ 高橋	19:20~20:00	HOTパワーヨガ 高橋				19:20~20:00	コンピネーションエアロ+筋トレ10 今野	19:10~19:40	CSLive シェイブパンプ REC	19:30~20:10	エアロサーキット 茂木	19:30~20:10	コンピネーションステップ 茂木															
20:30~21:10	ZUMBA 大木	CSLive エアサキルフィットネス パワーライド REC	20:30~21:10	上級トレーニングコース (2コース使用)	20:30~21:10	初級水泳 戸塚	成人スクール	20:30~21:10	シェイブパンプ 野口	20:15~21:15	卓球フリーコート (片面使用)	成人スクール			20:30~21:10	フリーコース 村松	20:10~20:50	CSLive シェイブパンプ REC	20:30~21:10	フリーコース 村松	20:10~20:50	CSLive シェイブパンプ REC															
21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC				21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC	21:05~21:35	CSLive エアサキルフィットネス リズムライド REC															
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。
- 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、バイクを使用する場合はROSSO/16名、VERDE/10名となります。
- ステップ系レッスン、シェイブパンプ、ボディアピアバランス、リズムライド、パワーライド、ボール系レッスン

【各スタジオの定員について】

【道具を使用するレッスン】