

4月29日(水) 祝日レッスンスケジュール



9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
	9:00		OPEN	
10:00	10:20~11:05 アクアピクス 広瀬	10:20~10:50 からだアクティブ REC CSLive	10:05~10:45 WAVEストレッチ 田島	10:00~14:30 マルチスタジオ 開放
11:00	11:20~11:50 初級バタフライ 広瀬	11:10~11:50 ZEN ヨガ 石田	10:55~11:35 からだリセット 有料 田島	
12:00		12:00~12:30 Fit Fun 小寺	12:00~12:40 Air Cycle Fitness リズムライド 中野	
13:00	13:00~13:30 初級スイム トレーニング 中野	12:40~13:10 スムーズ&ヒーリング 石田	13:10~13:50 シンプルエアロ REC CSLive	
14:00	横浜店 圓尾IRと 武蔵小杉店 野中IRの 特別コラボレッスンとなります。	13:25~14:25 【有料イベント】 シェイブパンプ ※申し込みが必要です 野中&圓尾	14:15~14:55 ヨガ ミサキ	
15:00		14:40~15:20 ZUMBA 谷口	15:10~15:50 コンビネーション エアロ ミサキ	15:00~16:00 キッズ体育体験
16:00	15:15~16:30 キッズスイミング体験 【15:15~16:30】 1コース使用			
17:00				
18:00				
19:00	スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		19:00	
			CLOSE	

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月23日(木)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

5月4日(月) 祝日レッスンスケジュール


9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
	9:00 OPEN			9:00~14:30
10:00	10:15~11:00 アクアサーキット 加藤	10:05~10:45 ZUMBA 歌川	10:10~10:50 ヨガ 浦田	マルチスタジオ開放
11:00	11:10~11:30 初級クロール 栗山	11:00~11:40 オリジナルエアロ 越智 真梨亜	11:00~11:40 WAVEストレッチ 田島	
12:00	11:40~12:10 中級バタフライ 栗山	11:50~12:30 バラエティステップ 越智 真梨亜	11:50~12:30 ピラティス 渡辺	
13:00	12:20~13:00 ワンポイントレッスン 栗山		12:40~13:50 有料イベント ウェーブリング ガオ体操 *申し込みが必要です 牧&田島	
14:00	13:40~14:00 初級背泳ぎ 若山	13:30~14:10 シェイプパンプ REC CSLive	14:20~15:00 HIP HOP 山本	<p>ガオ体操→胸郭を開き、深い呼吸を促します。肩・背中・表情筋まで整える全身エクササイズです。疲労回復や美容にも効果的です。</p> <p>担当: 田島</p>  <p>担当: 牧 直弘 ウェーブリング開発者</p> 
15:00		14:20~15:00 ZENヨガ REC CSLive	15:10~15:50 コンビネーション ステップ 本多	キッズ体育スクール
16:00	15:15~18:30 キッズスイミング 【15:15~16:30】 1コース使用 【16:30~17:30】 3コース使用 【17:30~18:30】 4コース使用			
17:00				
18:00		スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		有料
19:00	19:00 CLOSE			

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月28日(火)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

5月5日(火) 祝日レッスンスケジュール

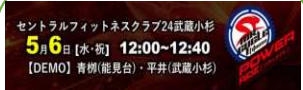
9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
	9:00 OPEN			
10:00	10:10~11:10 成人スイミング スクール <small>有料</small>	10:05~10:45 コンビネーション ステップ 中村	10:10~10:50 WAVE ヨガ 田島	10:00~14:30 マルチスタジオ 開放
11:00	11:20~11:50 中級平泳ぎ 中野	11:00~11:40 ZUMBA くらや	11:05~11:45 フィールピラティス 石田	
12:00	12:00~12:30 フィンスイム 中野	12:10~12:40 Fit Fun 佐藤	11:55~12:35 ヨガ 知念	
13:00	13:20~13:50 アクアダンス 石田	13:20~14:00 ボディメイク トレーニング 江連	13:20~14:00 シェイプパンプ REC CSLive	
14:00	コンビネーションPlus GW特別有料イベントを 実施します。 お申し込みは クラブ受付まで。 	14:20~15:00 シンプルステップ 森田	14:10~14:50 フィールピラティス 石田	
15:00	15:15~18:30 キッズスイミング 【15:15~16:30】 1コース使用 【16:30~17:30】 3コース使用 【17:30~18:30】 4コース使用 <small>有料</small>	15:10~16:10 【有料エアロ】 コンビネーション Plus ※申し込みが必要です 森田	15:30~17:30 キッズダンス スクール <small>有料</small>	15:00~19:00 キッズ体育スクール
16:00		スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		
17:00				<small>有料</small>
18:00				<small>有料</small>
19:00	19:00 CLOSE			

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月29日(水)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。

5月6日(水) 祝日レッスンスケジュール

9:00	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
	9:00		OPEN	
10:00	10:20~11:05 アクアピクス 広瀬	10:20~10:50 からだアクティブ REC CSLive	10:05~10:45 WAVEストレッチ 田島	10:00~14:30 マルチスタジオ 開放  セントラルフィットネスクラブ24武蔵小杉 5月6日 [水・祝] 12:00~12:40 【DEMO】青柳(能見台)・平井(武蔵小杉) 能見台店 青柳IRと 武蔵小杉店 平井IRの 特別コラボレッスンと なります。
11:00	11:20~11:50 初級バタフライ 広瀬	11:10~11:50 ZEN ヨガ 石田	10:55~11:35 からだリセット 有料 田島	
12:00		12:00~12:30 Fit Fun 小寺	12:00~12:40 スペシャル コラボレッスン 青柳&平井	
13:00		12:40~13:10 スムーズ&ヒーリング 石田	13:10~13:50 シンプルエアロ REC CSLive	
14:00		13:25~14:05 シェイプパンプ 鈴江	14:15~14:55 ヨガ ミサキ	
15:00	15:15~18:30 キッズスイミング 【15:15~16:30】 1コース使用 【16:30~17:30】 3コース使用 【17:30~18:30】 4コース使用 有料	14:20~15:00 ZUMBA 谷口	15:10~15:50 コンビネーション エアロ ミサキ	15:00~19:00 キッズ体育スクール 有料
16:00		16:30~18:30 ジュニアダンス スクール 有料		
17:00		スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。		
18:00				
19:00	19:00		CLOSE	

※スタジオレッスンはオンライン予約制となります。4月30日(木)7:00よりご予約いただけます。

※オンライン予約には初回登録が必要です。

※祝日は会員区分によって時間外利用料がかかる場合がございます。ご確認のうえ、ご来館ください。