

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール/2024年4月~



	MONDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY																			
	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH															
	10:00 OPEN																																												
10:00																																													
10:30	10:30-11:10 カラダトックス CSLive(REC)																																												
11:00																																													
11:30																																													
12:00																																													
12:30																																													
13:00																																													
13:30																																													
14:00																																													
14:30																																													
15:00																																													
15:30																																													
16:00																																													
16:30																																													
17:00																																													
17:30																																													
18:00																																													
18:30																																													
19:00																																													
19:30																																													
20:00																																													
20:30																																													
21:00																																													
21:30																																													
22:00	22:00 CLOSE																																												

## レッスン参加にあたっての注意点

- 全てのスタジオレッスンの参加には、スタジオオンライン予約システムからのご予約が必要となります。予約には初回登録が必要となります。
- スタジオオンラインシステムご利用方法はこちらから→
- 初回登録はこちらから→
- レッスンの定員が異なります。(スタイルッシュパンパ・シェイパンプ・パワーパンプ・スモールボールFAN20名/ステップJAM・オリジナルステップ25名/リズムライド・パワーライド11名/スモース&ヒーリング15名)
- ジムスモの予約方法:レッスンを開始までに6Fジムカウンターの予約表にてご予約下さい。定員は全て5名です。
- レッスン(CSLive含む)のレッスンを開始後の途中入退場はできません※体調不良等の場合は退室可
- スイムプライベート、ダイビングスクールは、レッスンの無い(コース空き)時間帯で歩行/片道/往復コースの何れかを1コースお借りする事ができます。※1のレッスンは参加者が8名を超える際は2コース使用させて頂く場合がございます。※2のレッスンは状況により2コース使用場合がございます。

## 趣味活【有料】の実施スケジュールは、館内ポスター又は当クラブホームページをご参照ください。

趣味活スケジュールの確認はこちらから

## NEW やせる!脂肪燃焼ダンス(30分)

「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに音楽を楽しみながらシンプルに体を動かすプログラムです。ダンス、エアロビクス、トレーニング要素を組み合わせた動きで、全身運動を行います。

## メディカルフィットネス:高血圧改善ストレッチ(20分)

メディカルフィットネスシリーズは、疾患予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに基づいた運動プログラムです。全身のストレッチを行い、高血圧の改善と体の柔軟性の向上を目指すプログラムです。

## ビューティープロジェクト:LEG(20分)

ビューティープロジェクトは「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」を目指す美容に特化したプログラムです。シンプルなエクササイズでレッグラインをスッキリ整え、キレイに見せるプログラムです。

