

プログラムのご案内

	BOSTONスタジオ	BEACONスタジオ	フィットネスプール
9:00			
9:30	9:20~10:00(40分) ピラティス 山崎[予約制]		
10:00		CS Live	
10:30	10:10~10:50(40分) コンビネーションステップ 山崎[予約制]	10:20~10:50(30分) リズムCAMP[予約制]	
11:00		CS Live	
11:30	11:10~11:50(40分) ZUMBA 梶原[予約制]	11:30~12:10(40分) ヨガ [予約制]	11:45~12:15(30分) 初中級平泳ぎ 青山
12:00		CS Live	
12:30	12:30~13:10(40分) シェイプパンプ 小川[予約制]	12:30~13:10(40分) スムーズ&ヒーリング [予約制]	12:20~12:50(30分) 初級スイムトレーニング 青山
13:00			13:10~12:15(30分) アクアウォーク&トレーニング 磯部
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	15:30~19:00 キッズダンススクール 【有料】	15:20~16:00(40分) コンビネーションエアロ 新妻[予約制]	15:30~21:00 スイミングプールにて キッズスイムスクール 【有料】 ※フィットネスプールの みご利用頂けます。
16:00			
17:00		16:15~16:55(40分) コンディショニング 新妻[予約制]	
18:00			
18:30			
19:00	19:10~19:50(40分) ヨガ 齋藤(英)[予約制]	CS Live	
19:30			
20:00		20:10~20:40(30分) リズムライド[予約制]	
20:30		CS Live	
21:00		21:00~21:40(40分) フィールピラティス [予約制]	
21:30			
22:00	<p>全ての会員区分のお客様が下記営業時間ご利用いただけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・営業時間は9:00~22:30までとなっております。 ・スタジオレッスンは全てオンライン予約制となります。 		
22:30			

プログラムのご案内

	BOSTONスタジオ	BEACONスタジオ	フィットネスプール
9:00		CS Live	
9:30	9:15~9:55(40分) ルーシーダットン 近藤[予約制]	9:15~9:35(20分) 糖尿病予防・改善[予約制]	
10:00		CS Live	10:00~12:00 幼稚園スイミングスクール ※フィットネスプールのみご利用頂けます。
10:30	10:10~10:50(40分) エアロサーキット 近藤[予約制]	10:10~10:50(40分) スムーズ&ヒーリング [予約制]	
11:00		CS Live	
11:30	11:10~11:50(40分) ヨガ 米山[予約制]	11:00~11:40(40分) フィールピラティス [予約制]	
12:00	12:05~13:45(40分) フィールヨガ 米山[予約制]		
12:30		CS Live	
13:00		13:00~13:30(30分) リズムライド[予約制]	
13:30			13:30~14:15(45分) アクアピクス 本間
14:00			
14:30			14:20~14:50(30分) アクアジョグ 本間
15:00			
15:30	15:30~19:00 キッズダンススクール 【有料】	15:20~16:00(40分) シンプルステップ 新妻[予約制]	15:30~21:00 スイミングプールにて キッズスイムスクール 【有料】 ※フィットネスプールのみご利用頂けます。
16:00			
17:00		16:15~16:55(40分) ボディメイクサーキット 新妻[予約制]	
18:00			
18:30			
19:00		19:00~19:50(40分) ヨガ 齋藤(英)[予約制]	
19:30	19:10~19:50(40分) FIT HOP ZUNKO[予約制]		
20:00		CS Live	
20:30	20:00~20:40(40分) ZUMBA 荒竹[予約制]	20:10~20:50(40分) ファイトアタックBEAT[予約制]	
21:00			
21:30			21:00~22:00(60分) スイム2000 櫃田
22:00	<p>全ての会員区分のお客様が下記営業時間ご利用いただけます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・営業時間は9:00~22:30までとなっております。 ・スタジオレッスンは全てオンライン予約制となります。 		
22:30	セントラルウェルネスクラブ24能見台		