## セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。 13日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## <スタジオ>

| 09:00          |                                      | ,  |                                   |                                  |       |       | k                                 |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 4       |
|----------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-----------------------------------|----|---------|---|-------------------------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------|
| 09:00          | スタジオ1                                | スタジオ2  | 8F マルチスタジオ                        | 94                               | スタジオ1 | スタジオ2 | 6F マルチスタジオ                        | 2C | PRE-PRI | スタジオ1                                       | スタジオ2                         | K<br>8F マルチスタジオ                            | 277  | スタジオ1                             | スタジオ2                             | 。<br>6F マルチスタジオ                    | 24                           | PE C    |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 09:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 09:00   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 1       |
| 09:30          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 09:30   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 09:30   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 1       |
| 10:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 10:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 10:00   |
| 10             | 0:25(40分)シンブルエア<br>1・吉永[予約]          | 10:15(40分)CSLive/カラダデトッ<br>クス・REC[予約]        |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         | 10:25(40分) * クラブ限定<br>/コアボーディング・尾澤<br>[予約]  |                               | 10:20(40分) * クラブ限定<br>/骨盤エクササイズ・吉田<br>[予約] |  | 10:20(40分)シンブルエア<br>ロ・蛯谷[予約]      | 10:20(40分)ヨガ・高橋[予約]               |                                    |                              |         |
| 10:30          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 10:30   | [予約]  |                               | [予約]                                       |  |                                   |                                   |                                    |                              | 10:30   |
|                |                                      |  |                                   | 10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>トレ       |       |       |                                   |    |         |   |                               |  | 10:45(10分)ジムスモ/膝痛予防・<br>改善   |                                   |                                   |                                    | 10:45(10分)ジムスモ/二の腕&腕引き締め     | 1       |
| 11:00          |                                      |  | 11:00(80分)卓球(フリー)                 |                                  |       |       |                                   |    | 11:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 11:00   |
| 11<br>-A       | 1:20(40分)ZUMBA(R)<br>AKIKO[予約]       | 11:25(40分)ボディケアス<br>トレッチ・小笠原[予約]             |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 44.00   | 11:25(40分)コンビネーションエアロ・尾澤[予約]                |                               | 11:20(40分)ファンクショナ<br>ルトレーニング・吉田[予<br>約]    |  | 11:20(30分)シェイプパン<br>プPOWER・遠藤[予約] |                                   | 11:15(40分)ファンクショナルコンディショニング・大野[予約] |                              |         |
| 11:30          |                                      |  |                                   | 11:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし             |       |       |                                   |    | 11:30   |   |                               | 1691                                       | 11:45(10分)ジムスモ/背中引き締   |                                   |                                   |                                    | 11:45(10分)ジムスモ/かんたん第         | 11:30   |
| 12:00          |                                      |  |                                   | 11.40(10)// 2427 E/ JERGIECO     |       |       |                                   |    | 12-00   |   |                               |  | b and the state of |                                   |                                   |                                    | 11:45(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>膜ほぐし | 12:00   |
|                | 2:15(40分)シェイブパン                      | 12:20(40分)* クラブ限定                            |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 12.00   | 12:20(40分)ジャズダンス・                           | 1220(30分)ビューティブロジェクト          | <br>                                       | l<br>  | 12:15(40分)ラテンダンス・                 | 12:20(30分)Fit Fun·尾               |                                    |                              | - 12.00 |
| <b>12:30</b>   | 2:15(40分)シェイブパン<br>・吉永[予約]           | /ポールコンディショニン<br>グ・小笠原[予約]                    | 12:30(30分)卓球練習会・<br>松崎            |                                  |       |       |                                   |    | 12:30   | 12:20(40分)ジャズダンス・<br>宮澤[予約]                 | /ヒップライン・吉永[予約]                |  |  | 12:15(40分)ラテンダンス・<br>大野[予約]       | 崎[予約]                             |                                    |                              | 12:30   |
| _              |                                      |  | 松崎                                | 12:45(10分)ジムスモ/お腹引き締             |       |       |                                   |    |         |   |                               |  | 12:45(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善  |                                   |                                   | L                                  | 12:45(10分)ジムスモ/はじめてヒ<br>ラティス | ē       |
| 13:00          |                                      |  | 13:10(90分)卓球(フリー)                 |                                  |       |       |                                   |    | 13:00   |   | 13:10(40分)シンブルエア<br>ロ・吉永[予約]  |  | 3/4/B  | 13:10(40分)オリジナルエ                  | 13:10(40分)パレエエクサ<br>サイズ・宮島[予約]    |                                    | 771A                         | 13:00   |
| 13             | 3:15(30分)ダンスWAVE                     | 13:15(30分)ワークアウト<br>ヨガ・内野[予約]                |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         | 13:15(40分)ヨガ・大野[予                           | ロ・吉永[予約]                      |  |  | アロ・尾崎(予約)                         | サイス・宮島(予約)                        |                                    |                              | 1       |
| 13:30          | ロ水「アポリ                               | コル・内部[上却]                                    |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 13:30   | *****                                       |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 13:30   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 1       |
| 14:00 14       | 4:00(40分)シンブルステ<br>ブ・吉田[予約]          |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 14:00   | 14:10(40分)CSLive/スム<br>ース&ヒーリング・REC<br>[予約] |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 14:00   |
| , .            | > Bm(1+9)                            |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         | [予約]  |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 1       |
| 14:30          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 14:30   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 14:30   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              |         |
| 15:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 15:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 15:00   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              |         |
| 15:30 15<br>2: | 5:30(60分)キッズ体育ス<br>ワール(幼児)[スクール]     | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール][予約            | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] |                                  |       |       | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] |    | 15:30   | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]           | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]          |  | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] |                                   | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]  |                              | 15:30   |
| 16:00          |                                      | 1  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 10.00   |   |                               |  |  |                                   | ļ                                 |                                    |                              | 16:00   |
| 10:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 10:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | - 10:00 |
| 18-30 16       | 6:30(60分)キッズ体育ス                      | 16:30(60分)キッズダンス                             | 16:30(60分)キッズ体育ス                  |                                  |       |       | 16:30(60分)キッズ体育ス                  |    | 16:30   | 16:30(60分)キッズ体育ス                            | 16:30(60分)キッズ体育ス              | 16:30(60分)キッズ体育ス                           |  | 16:30(60分)キッズ体育ス                  | 16:30(60分)キッズ空手ス                  | 16:30(60分)キッズ体育ス                   |                              | 16:30   |
| 7              | ール(児童)[スクール]                         | 16:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール][予約<br>]       | クール(児童)[スクール]                     |                                  |       |       | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |    | 10.00   | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]           | クール[スクール]                     | クール(児童)[スクール]                              |  | クール(児童)[スクール]                     | 16:30(60分)キッズ空手ス<br>クール[スクール]     | クール(児童)[スクール]                      | <b> </b>                     | - 10.00 |
| 17:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 17:00   |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 17:00   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 4       |
| 17:30 17       | 7:30(60分)キッズ体育ス                      | 17:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール][予約            | 17:30(60分)キッズ体育ス                  |                                  |       |       | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |    | 17:30   | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール[スクール]               | 17:30(60分)合気道スクー              | 17:30(60分)キッズ体育ス                           |  | 17:30(60分)キッズ体育ス                  | 17:30(90分)キッズ空手ス<br>クール[スクール]     | 17:30(60分)キッズ体育ス                   |                              | 17:30   |
| 2              | ール(児童)【スクール】                         | スクール[スクール][予約]<br>]                          | クール(児童)(スクール)                     |                                  |       |       | クール(児童)[スクール]                     |    |         | クール【スクール】                                   | ルレスタール」                       | クール(児童)[スクール]                              |  | クール(児童)[スクール]                     | クール【スクール】                         | クール(児童)(スクール)                      |                              | 1       |
| 18:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 18:00   | 1   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | 18:00   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   | 1                                 |                                    | <u> </u>                     | 1       |
| 18:30          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 18:30   |   | 18:30(60分)合気道スクー<br>ル[スクール]   |  |  |                                   | ]                                 |                                    |                              | 18:30   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              | ļ       |
| 19:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       | <b></b>                           |    | 19:00   | 19:10(30分)CSLive/X-CORE<br>FIGHTING·REC[予約] |                               | ļ  |  | 19:10(40分)ピラティス・大<br>和田[予約]       |                                   |                                    |                              | 19:00   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   |                                   |                                    |                              |         |
| 19:30 19<br>約  | 9:35(40分)ヨガ・及川[予<br>5]               | 19:40(40分)CSLive/ファ<br>イトアタックPRO・REC<br>[予約] |                                   | 16.46(16/4)21 / 7 # /88 6 4-19 9 |       |       | <b> </b>                          |    | 19:30   | ļ   |                               |  | 10.45(10/4)25 / 7 = /8 = 11 = 14   |                                   | <b>_</b>                          |                                    | 16.46(16(4)251 ラモ/藤本文林       | 19:30   |
| 00.00          |                                      | LT**JJ                                       |                                   | 19:45(10分)ジムスモ/脚&お尻引<br>き締め      |       |       | <b></b>                           |    | 00.00   | 20-00(20 44) \$ ( + 1 - 1 - 1 )             | 20-00(404)777-11 7-47-        |  | 19:45(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善  |                                   | 20-00(4062)CSL ive /L -+:         |                                    | 19:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・<br>改善   | 00.00   |
| 20:00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 20:00   | 20:00(30分)シェイブパン<br>プPOWER・岡田[予約]           | 宿谷[予約]                        |  |  |                                   | 20:00(40分)CSLive/Lati<br>Lati・REC |                                    |                              | 20:00   |
| 20-20 20:      | 1:40(30%)CSLive/X—CORE               |  |                                   |                                  |       |       | <b></b>                           |    | 20-30   |   |                               | <b>!</b>                                   | <b> </b>   |                                   |                                   | <b></b>                            |                              | 20-20   |
| 20.30 DA       | I:40(30分)CSLive/X—CORE<br>ANCING[予約] |  |                                   | 20:45(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ     |       |       |                                   |    | 20:30   | 20:50(40分)ZUMBA(R)                          |                               |  | 20:45(10分)ジムスモ/かんたん筋   | 20:50(30分)シェイブパン                  |                                   |                                    | 20:45(10分)ジムスモ/お腹引き締         | # 20:30 |
| 21:00          |                                      | L  |                                   | トレッチ                             |       |       |                                   |    | 21:00   | 20:50(40分)ZUMBA(R)<br>·大木[予約]               |                               |  | FL   | 20:50(30分)シェイブパン<br>ブ・鈴木[予約]      |                                   |                                    | an .                         | 21:00   |
| 21.00          |                                      |  |                                   |                                  |       |       | <del> </del>                      |    | 21.00   |   | <b>}</b>                      |  | <del> </del>   |                                   | <del> </del>                      | <del></del>                        |                              |         |
| 21:30          |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    | 21:30   |   |                               |  |  |                                   | <del> </del>                      |                                    |                              | 21:30   |
|                |                                      |  |                                   |                                  |       |       |                                   |    |         |   |                               |  |  |                                   | <del> </del>                      |                                    |                              | 1       |
|                | スタジオ1                                | スタジオ2  | 8F マルチスタジオ                        | ñγ                               | スタジオ1 | スタジオ2 | 8F マルチスタジオ                        | ñΥ |         | スタジオ1                                       | スタジオ2                         | 8F マルチスタジオ                                 | ÐΔ   | スタジオ1                             | スタジオ2                             | 8F マルチスタジオ                         | 27                           |         |
| 100 Ex         |                                      | j.   |                                   |                                  |       |       | k                                 |    | 曜日      |   |                               | k  |  |                                   |                                   | k                                  |                              | 曜日      |

## セントラルフィットネスクラブ西東京 - 2025年10月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。 13日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## <スタジオ>

| < A9  | ジオ>                                     |  | <b>&amp;</b>                      |                              |  |   | E                                 |                            |   |                                   | 8                             |                               | 曜日       |
|-------|---|--|-----------------------------------|------------------------------|--|---|-----------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|
| PER   | スタジオ1                                   | スタジオ2                                      | EE マルチスタジオ                        | 276                          | スタジオ1  | スタジオ2                                   | 6F マルチスタジオ                        | 20                         | スタジオ1                                       | スタジオ2                             | 6F マルチスタジオ                    | 276                           |          |
| 09:00 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 09:00    |
|       |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 1        |
| 09:30 |   | ļ  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 09:30    |
|       |   |  |                                   |                              |  | 10 00/00 (1) h                          |                                   | 09:45(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>トレ |   |                                   |                               | 09:45(10分)ジムスモ/腰痛予防・改善        |          |
| 10:00 | 10:25(404)71 IMBA (D)                   | 10:20(40公)エアロサーキ                           |                                   |                              | 10:15(40分)ヨガ・高橋[予                            | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール]       | 10:00(60分)キッス体育スクール(幼児)[スクール]     |                            |   | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] | 10:00(60分)キッス体育スクール(児童)[スクール] |                               | 10:00    |
| 10:30 | ·大木[予約]                                 | 10:20(40分)エアロサーキ<br>ット・茂木[予約]              |                                   |                              | 約]   |   |                                   |                            | 10:35(40分)ヨガ・及川[予                           | ł                                 |                               | ļ                             | 10:30    |
|       |   |  |                                   | 10:45(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善  |  | †                                       |                                   | 10:45(10分)ジムスモ/背中引き締め      | 約]  |                                   |                               | 10:45(10分)ジムスモ/二の腕 &胸<br>引き締め | 1        |
| 11:00 |   |  |                                   | 740                          | 11:10(40分)コンビネーションエアロ・尾澤[予約]                 |   |                                   |                            | 1   | 11:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] | 11:00(60分)キッズ体育ス              | 716400                        | 11:00    |
|       | 11:25(40分)ピラティス・大<br>和田[予約]             | 11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]              |                                   |                              | ヨンエアロ・尾澤[下約]                                 |   |                                   |                            |   | クール(幼児)スクール」                      | クール(幼児)(スクール)                 |                               | <u> </u> |
| 11:30 | 10000                                   | 42 11,72 20112,733                         |                                   |                              |  | 11:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | 11:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                            | 11:35(40分)パレエエクサ<br>サイズ・与倉[予約]              |                                   |                               |                               | 11:30    |
|       |   |  |                                   | 11:45(10分)ジムスモ/脚 & お尻引き締め    |  |   |                                   | 11:45(10分)ジムスモ/膝痛予防・<br>改善 |   |                                   |                               | 11:45(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ  |          |
| 12:00 | 12:25(40分)ヨガ・与倉[予                       |  |                                   |                              | 12:05(40分) * クラブ限定<br>- /コアボーディング・尾澤<br>[予約] |   |                                   | <b></b>                    |   | l                                 |                               |                               | 12:00    |
| 12:30 | 約]                                      | 12:30(30分)ジムスモ/み                           |                                   |                              | 11.431                                       | -                                       |                                   |                            | 12:30(40分)ファイトアタッ                           |                                   |                               |                               | 12:30    |
| 12.00 |   | 12:30(30分)ジムスモ/み<br>んなで筋トレ・内野[予約]          |                                   | 12:45(10分)ジムスモ/かんたん筋<br>膜ほぐし |  | <b>-</b>                                | <del> </del>                      | <del> </del>               | 12:30(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・小林[予約]           |                                   |                               |                               | 12.00    |
| 13:00 |   |  |                                   | 際はくし                         | 13:00(40分)CSLive/Lati Lati・<br>REC[予約]       |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 13:00    |
|       | 13:20(30分)モビリティスト<br>レッチ・内野[予約]         |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 1        |
| 13:30 | P 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 |  |                                   |                              |  | 13:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)「スクール]       | 13:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] |                            | 13:30(40分)シェイブパン<br>ブ・園田[予約]                |                                   |                               |                               | 13:30    |
|       |   |  |                                   |                              | 13:55(40分)ファンクショナ<br>ルコンディショニング・与<br>倉[予約]   |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               |          |
| 14:00 |   |  |                                   |                              | 君(予約]  |   |                                   |                            | 14.25(406) CCI i /7 /                       |                                   |                               |                               | 14:00    |
| 14:30 |   |  |                                   |                              |  | 14:30(60分)キッズ休音ス                        | 14:30(60分)キッズ休音ス                  |                            | 14:25(40分)CSLive/スム<br>ース&ヒーリング・REC<br>[予約] |                                   |                               |                               | 14:30    |
| 14.00 |   |  |                                   |                              |  | 14:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | クール(児童)[スクール]                     |                            |   |                                   |                               |                               | 14.00    |
| 15:00 |   |  |                                   |                              |  | 1                                       |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 15:00    |
|       |   | 1  |                                   |                              |  | 1                                       |                                   |                            | 15:20(40分)ZUMBA(R)<br>•AKIKO[予約]            |                                   |                               |                               |          |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール]           | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児)[スクール] |                              | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール(幼児)「スクール            | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | 15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール]     |                            | ARTIKOL P #93                               |                                   |                               |                               | 15:30    |
|       |   | , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,    |                                   |                              | 1  | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | 7 11 (3022/21)                    |                            |   |                                   |                               |                               |          |
| 16:00 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 16:00    |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育ス                        | 16:30(60分)キッズダンス                           | 16:30(60分)キッズ体育ス                  |                              | 16:30(60分)キッズダンス                             | 16:30(60分)キッズ体育ス                        | 16:30(60分)キッズ体育ス                  |                            |   |                                   |                               |                               | 16:30    |
| 10.00 | クール(児童)[スクール]                           | 16:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             | クール(児童)[スクール]                     | }                            | スクール(児童)[スクール<br>]                           | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール]       | クール(児童)[スクール]                     | <b> </b>                   |   |                                   |                               |                               | 10.00    |
| 17:00 | †                                       |  |                                   |                              | 1  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 17:00    |
|       |   |  |                                   |                              | 1  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | •        |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール「スクール〕           | 17:30(60分)キッズダンス<br>スクール[スクール]             | 17:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(児童)[スクール] |                              | 17:30(60分)キッズダンス<br>スクール(児童)[スクール            |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 17:30    |
|       |   |  |                                   |                              | ]  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               |          |
| 18:00 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 18:00    |
| 18:30 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   | <br>                              |                               |                               | 18:30    |
| 10.00 |   |  |                                   |                              |  |   | <br>                              |                            |   |                                   |                               |                               | 10.50    |
| 19:00 | 19:10(40分)ヨガ・与倉[予                       | <b>†</b>                                   | <del> </del>                      |                              |  | <del> </del>                            | <del> </del>                      | <del> </del>               | <b></b>                                     |                                   |                               |                               | 19:00    |
|       | 約]                                      |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 1        |
| 19:30 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 19:30    |
|       |   |  |                                   | 19:45(10分)ジムスモ/はじめてビ<br>ラティス |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               |          |
| 20:00 | 20:00(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT・小林[予約]       | 20:05(30分)CSLive/X一CORE<br>DANCING·REC[予約] |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 20:00    |
| 20:30 |   |  |                                   |                              | ļ  | ļ                                       | ļ                                 | ļ                          |   |                                   |                               |                               | 20:30    |
| 20.30 | 20:50(40分)ジャズダンス・                       |  |                                   | 20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし         |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 20.30    |
| 21:00 | 20:50(40分)ジャズダンス・<br>宮澤[予約]             |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 21:00    |
|       |   | <b> </b>                                   | †                                 | †                            |  | <del> </del>                            | †                                 | t                          | <b></b>                                     | <u> </u>                          |                               |                               |          |
| 21:30 |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               | 21:30    |
|       |   |  |                                   |                              |  |   |                                   |                            |   |                                   |                               |                               |          |
|       | スタジオ1                                   | スタジオ2                                      | 8F マルチスタジオ                        | âγ                           | スタジオ1  | スタジオ2                                   | 8F マルチスタジオ                        | âT                         | スタジオ1                                       | スタジオ2                             | 8F マルチスタジオ                    | 27                            |          |
| 曜日    |   | 5  | <u> </u>                          |                              |  |   | t                                 |                            |   |                                   | 8                             |                               | 曜日       |