

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。
16日(月)については以下のプログラム、入室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(別途入会金発生、会費が必要) 【セッション】：別途参加費が必要 【定員】：定員制です 【予約】：予約が必要 【整理券】：整理券が必要です

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日		
	第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム	第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム		第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム	第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム	第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム		第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム	第1スタジアム	第2スタジアム	マルチパーパススタジアム
09:00							09:00										09:00						09:00
09:30	09:20(40分)・クラブ 限定 / ZUMBA(R) GOLD・中田[予約]						09:30	09:20(30分)F・Fun 音楽[予約]					09:20(30分)みんなでお集 まり		09:20(30分)健康体操 ・青木[予約]								09:30
10:00		09:50(40分)健康体操 ・中村[予約]					10:00		09:45(60分)有料セッ ション / フラ・岩崎[セッ ション][予約]				10:00(40分)カラダデ ックス・岡川[予約]		10:00(40分)ピラティス ・長瀬[予約]								10:00
10:30	10:20(40分)ワーク アウト30分・長瀬[予約]						10:30					10:15(45分)ボクサー 佐藤		10:15(45分)ピラティス ・長瀬[予約]									10:30
11:00		11:00(40分)「LIVEエキ ス」 / ナカニシ・中田[予約]	11:00(40分)ベビー 育スクール(スクール)				11:00	11:00(40分)コンピネー ション / エアロ・吉岡[予 約]				11:00(40分)CSLive / セッション / LIV[予約]	11:00(40分)シンブル ステップ / 青木[予約]		11:00(40分)ベビー 育スクール(スクール)								11:00
11:30	11:20(40分)シンブル エアロ・森田[予約]						11:30		11:15(40分)コンピネ ーション / エアロ・岡川[予 約]			11:15(40分)シンブル ステップ / 青木[予約]		11:15(40分)ベビー 育スクール(スクール)									11:30
12:00		12:00(60分)有料セッ ション / パレトン・吉岡 [セッション]					12:00	12:00(40分)・クラブ 限定 / パレトン・吉岡 [セッション]				12:00(40分)シンブル ステップ / 青木[予約]		11:45(40分)ジャズダン ス・小林(ひ)[予約]									12:00
12:30	12:20(40分)ヨガ・森田 [予約]						12:30		12:20(40分)CSLive / Labi Labi・REC[予約]			12:15(40分)ZUMBA(R) ・中田[予約]		12:35(50分)有料セッ ション / ジャズダンス・ 小林(ひ)[セッション]									12:30
13:00							13:00	13:10(40分)コンピネー ション / ステップ・飯島 [予約]				13:00(40分)シンブル ステップ / 青木[予約]		13:40(40分)ZUMBA(R) ・KAITO[予約]									13:00
13:30	13:15(40分)ファイア タックBEAT・大越[予 約]	13:30(50分)有料セッ ション / 本橋・青庭 [セッション]					13:30	13:20(30分)ニュータイプ ダンス・本橋・青庭[予 約]				13:15(40分)シンブル ステップ / 青木[予約]		14:00(60分)ZUMBA(R) ・KAITO[予約]									13:30
14:00							14:00		14:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]			14:10(60分)有料セッ ション / ベリー・ダンス・ 長瀬[セッション]		14:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]									14:00
14:30	14:20(40分)コンピネ ーション / エアロ・田島[予 約]	14:30(50分)有料セッ ション / 本橋・青庭 [セッション]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]				14:30		14:15(40分)ピラティス ・飯島[予約]			14:15(40分)ファイア タックBEAT・河原[予 約]		14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]		14:20(40分)シンブル ステップ / 二宮[予約]							14:30
15:00							15:00		15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]			15:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]							15:00
15:30	15:20(60分)キッズダン ススクール(スクール)	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]				15:30		15:45(40分)ヨガ・竹立 [予約]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		15:15(40分)カラダデ ックス・二宮[予約]							15:30
16:00							16:00		16:00(60分)キッズダン ススクール(幼児) [ス クール]			16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]		16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児・児 童) [スクール]							16:00