

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

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

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	スタジアム1	スタジアム2	マシングム	スタジアム1	スタジアム2	マシングム		スタジアム1	スタジアム2	マシングム	スタジアム1	スタジアム2	マシングム	スタジアム1	スタジアム2	マシングム		スタジアム1	スタジアム2	マシングム	スタジアム1	スタジアム2	マシングム	
08:00							08:00									08:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	08:00		
08:30	09:30(15分)みんなでお昼寝			09:40(15分)リズム体操【お昼寝】	09:30(40分)＊クラブ練習【小田】(予約)	09:40(15分)リズム体操【お昼寝】	08:30				09:30(30分)健康体操【米田】(予約)		09:40(15分)リズム体操【お昼寝】	09:30(30分)健康体操【米田】(予約)	09:40(15分)リズム体操【お昼寝】	08:30	09:30(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)				09:40(15分)リズム体操【お昼寝】	08:30		
10:00	10:00(30分)CSLive/からだアクティビティ(予約)	10:10(60分)健康体操スクール【スクール】		10:20(40分)ZUMBA(R)・和田(予約)	10:30(30分)CSLive/フィールビリティ【予約】	10:40(15分)リズム体操【お昼寝】	10:00				10:10(40分)コンビネーションエアロ・田島(予約)	10:20(30分)CSLive/デュエラ/フットボール【予約】	10:00(40分)＊クラブ練習/バレン・小谷(予約)	10:10(30分)スモールボール/UN・小田(予約)		10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】				10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	10:00		
10:30	10:50(40分)シンプルエアロ・中山(予約)			10:40(15分)リズム体操【お昼寝】			10:30				10:40(15分)リズム体操【お昼寝】					10:30	10:20(40分)CSLive/カラダデトックス(予約)				10:40(15分)リズム体操【お昼寝】	10:30		
11:00							11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス【予約】	11:00(30分)バランスボール【予約】	11:00(40分)＊クラブ練習/フットボール【予約】	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE(予約)		11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	11:00		
11:30	11:45(40分)ヨガ・中山(予約)			11:40(15分)リズム体操【お昼寝】	11:20(40分)ピラティス・秋山(予約)	11:40(15分)リズム体操【お昼寝】	11:30				11:30(30分)バランスボール【予約】	11:40(15分)リズム体操【お昼寝】	11:30(30分)シェイプアップ・松下(予約)	11:50(30分)腹筋シェイプアップ【予約】		11:30	11:15(40分)CSLive/フィールビリティ【予約】	11:40(15分)リズム体操【お昼寝】	11:25(30分)ピラティス・石垣(予約)	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	11:40(15分)リズム体操【お昼寝】	11:30		
12:00							12:00				12:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライズ【予約】					12:00						12:00		
12:30	12:35(40分)ダンスWAVE・石垣(予約)				12:15(40分)オリジナルエアロ・秋山(予約)		12:30				12:30(40分)＊クラブ練習/エアサイクルフィットネス【予約】		12:40(30分)シンプルステップ・石垣(予約)	12:35(40分)バレーエクササイズ・井上(予約)		12:30						12:30		
13:00							13:00									13:00	12:50(40分)ファンクショントレーニング・谷口(予約)					13:00		
13:30	13:30(30分)シェイプアップ・高木(予約)						13:30				13:30(40分)CSLive/3STEP【予約】					13:30	13:45(40分)ステップキック・谷口(予約)					13:30		
14:00	14:20(40分)健康体操・辻本(予約)			14:25(40分)バレーエクササイズ・井上(予約)			14:00				14:20(40分)ストリートダンス・飯田(BEET)【予約】	14:30(30分)ファンクション/エアサイクルフィットネス【予約】	14:20(40分)ZUMBA(R)・小田(予約)		14:00							14:00		
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】						14:30							14:30(40分)健康体操・北口(予約)		14:30	14:40(40分)ZUMBA(R)・山崎(予約)	14:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				14:30		
15:00							15:00									15:00							15:00	
15:30	15:30(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)【スクール】			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)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		15:30	15:30(40分)ヨガ・斎藤(予約)	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				15:30		
16:00							16:00									16:00							16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30(60分)キッズバレーエクササイズ【スクール】		16:30	16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		16:30						16:30		
17:00							17:00									17:00							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			17:30	17:40(60分)キッズエアダンススクール【スクール】	17:															