

1日(火)、4日(水)、21日(火)、28日(火)は休日です。
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CHEDULE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) [セッション] 別途参加費が必要 [定員] 定員制です [予約] 予約が必要です [整理券] 整理券が必要で

	月			火				水			木			金				土			日			
	シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア		シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア		シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントイ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	
08:00							08:00										08:00	08:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		08:00	
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)[スクール]		09:00	
09:30	09:30(40分)健康実技「ソウ」編[予約]			09:40(10分)健康シェパード			09:30	09:40(40分)ヨガ・筋トレ[予約]			09:40(60分)ママエクスサイズスクール[スクール]		09:50(50分)ヨガ・水野[予約]	09:40(40分)ヨガ・水谷[予約]		09:30							09:30	
10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・音口[予約]					10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・音口[予約]					10:00(40分)ステップアップ・阿部[予約]		10:00							10:00	
10:30							10:30									10:30	10:30(40分)バレエエクササイズ・松井[予約]						10:30	
11:00		11:00(40分)シェイプアップ40・音口[予約]		11:20(40分)学習タイムA			11:00				10:50(40分)ファンクショントレーニング・音口[予約]			11:00(40分)CSLive+ダンスWAVE-LIVE[予約]		11:00							11:00	
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木[予約]						11:30				11:50(40分)シンプルエアロ・音口[予約]					11:30	11:30(40分)ヨガ・時村[予約]						11:30	
12:00		12:00(40分)ファイトアタックBEAT-音口[予約]					12:00				12:00(40分)ピラティスザハロワ[予約]			12:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]		12:00							12:00	
12:30	12:30(30分)ボールドリックス・有松[予約]						12:30									12:30	12:40(40分)健康体操-Sachi[予約]						12:30	
13:00	13:00(60分)アスリートスクエア[スクール]						13:00	13:10(30分)ランニングスクエア・REIKO[スクール]			13:15(40分)フィットアタックPROR・音口[予約]			13:10(40分)ヨガ・鈴木[予約]		13:00							13:00	
13:30							13:30				13:30(30分)ピラティススクール[スクール]					13:30	13:40(40分)ピラティス-板根[予約]						13:30	
14:00							14:00									14:00							14:00	
14:30	14:30(30分)アレックスストレッチ-浜田[予約]						14:30									14:30	14:40(40分)ボディケアストレッチ-たきもと[予約]						14:30	
15:00							15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木[予約]								15:00							15:00	
15:30	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	
16:00							16:00									16:00	16:40(40分)ヨガ・板根[予約]						16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]						16:30	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	16:40(40分)ヨガ・板根[予約]						16:30	
17:00							17:00									17:00							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]						17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30							17:30	
18:00							18:00									18:00							18:00	
18:30	18:30(90分)バレエスクール[スクール]						18:30									18:30							18:30	