

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26日(水)は休館日です。  
11日(火)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。  
[スクール制:スクール制(別途入会手続き、会費が必要)で] [セッション:別途参加費が必要です] [京

5日(水)、12日(水)、14日(金)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、19日(水)、26日(水)は休館日です。  
11日(火)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。  
[スクール制:スクール制(別途入会手続き、会費が必要)で] [セッション:別途参加費が必要です] [京

[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

| 月     |                                          |                             | 火  |                               |                           | 水  |       |                            | 木                             |    |                              | 金                                        |         |                             | 土                          |                                          |                      | 日     |       |                                          |         |                          |
|-------|------------------------------------------|-----------------------------|----|-------------------------------|---------------------------|----|-------|----------------------------|-------------------------------|----|------------------------------|------------------------------------------|---------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------|--------------------------|
| 曜日    | 第1スタジアム                                  | 第2スタジアム                     | ジム | 第1スタジアム                       | 第2スタジアム                   | ジム | 曜日    | 第1スタジアム                    | 第2スタジアム                       | ジム | 曜日                           | 第1スタジアム                                  | 第2スタジアム | ジム                          | 曜日                         | 第1スタジアム                                  | 第2スタジアム              | ジム    | 曜日    | 第1スタジアム                                  | 第2スタジアム | ジム                       |
| 08:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 08:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 08:00                      |                                          |                      |       | 08:00 |                                          |         |                          |
| 08:30 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 08:30 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 08:30                      | 08:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |                      |       | 08:30 | 08:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |         |                          |
| 10:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 10:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 10:00                      |                                          |                      |       | 10:00 |                                          |         |                          |
| 10:30 | 10:20(40分)シンプルエアロ・長野[定員]                 | 10:30(20分)エアロ・40分ラップ・水原[定員] |    | 10:15(40分)CSLive/ヨガ[定員]       | 10:25(20分)モビリティストレッチ・本間   |    | 10:30 |                            |                               |    | 10:30                        | 10:30(40分)ファイアータックBEAT・深作[定員]            |         |                             | 10:30                      | 10:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |                      |       | 10:30 | 10:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |         |                          |
| 11:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 11:00 |                            |                               |    |                              | 11:05(40分)＊クラブ限定/水原・深作[定員]               |         |                             | 11:00                      |                                          |                      |       | 11:00 |                                          |         |                          |
| 11:30 | 11:20(40分)ZUMBA(R)・熊田[定員]                | 11:20(60分)卓球(フリー)・土倉        |    | 11:10(40分)ZUMBA(R)・宮本[定員]     | 11:00(50分)フラスクール・稲根[スクール] |    | 11:30 |                            |                               |    | 11:40(10分)ジムスモ/かんたんだストレッチ・道端 |                                          |         | 11:30                       | 11:15(60分)キッズ体育スクール(スクール)  |                                          |                      |       | 11:30 | 11:35(40分)シンプルエアロ・吉田・清恵[定員]              |         |                          |
| 12:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 12:00 |                            |                               |    |                              | 12:10(40分)ZUMBA(R)・熊谷[定員]                |         |                             | 12:00                      |                                          |                      |       | 12:00 |                                          |         | 12:10(60分)バレエスクール・小林[定員] |
| 12:30 | 12:20(40分)ヨガ・熊田[定員]                      |                             |    |                               |                           |    | 12:30 |                            |                               |    |                              | 12:20(40分)ヨガ[定員]                         |         | 12:30(20分)エアロ・40分ラップ・水原[定員] | 12:30                      |                                          |                      |       | 12:30 |                                          |         |                          |
| 13:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 13:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 13:00                      | 12:35(40分)ファイアータックBEAT・深作[定員]            |                      |       | 13:00 |                                          |         |                          |
| 13:30 | 13:20(40分)CSLive/シェイプアップ[定員]             |                             |    |                               |                           |    | 13:30 |                            |                               |    |                              | 13:10(40分)CSLive/エアサイズルフィットネス/パワーライド[定員] |         |                             | 13:30                      |                                          |                      |       | 13:30 | 13:25(40分)ジャズダンス・小林[定員]                  |         |                          |
| 14:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 14:00 |                            |                               |    |                              | 14:10(40分)コンビネーションステップ[定員]               |         |                             | 14:00                      |                                          |                      |       | 14:00 |                                          |         |                          |
| 14:30 | 14:20(30分)CSLive/エアサイズルフィットネス/リズムライド[定員] |                             |    |                               |                           |    | 14:30 |                            |                               |    |                              | 14:30(60分)卓球(フリー)・山本                     |         |                             | 14:30                      | 14:20(40分)CSLive/エアサイズルフィットネス/リズムライド[定員] | 14:30(60分)卓球(フリー)・竹内 |       | 14:30 | 14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[定員]         |         |                          |
| 15:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 15:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 15:00                      | 15:10(40分)CSLive/ピラティス[定員]               |                      |       | 15:00 | 15:15(60分)CSLive/エアサイズルフィットネス/リズムライド[定員] |         |                          |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |                             |    | 15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)     |                           |    | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)  | 15:30(60分)キッズダンススクール・池田[スクール] |    | 15:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)    |                                          |         | 15:30                       |                            |                                          |                      | 15:30 |       |                                          |         |                          |
| 16:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 16:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 16:00                      | 16:05(40分)コンビネーションエアロ・中島[定員]             |                      |       | 16:00 | 16:00(30分)CSLive/シェイプアップPOWER[定員]        |         |                          |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |                             |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)     |                           |    | 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)  | 16:30(60分)キッズダンススクール・池田[スクール] |    | 16:30(60分)キッズ体育スクール(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 |       |                                          |         |                          |
| 17:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 17:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 17:00                      |                                          |                      |       | 17:00 |                                          |         |                          |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)                |                             |    | 17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)     |                           |    | 17:30 | 17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)  | 17:30(60分)キッズダンススクール・池田[スクール] |    | 17:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)    |                                          |         | 17:30                       | 17:30(60分)キッズダンススクール(スクール) |                                          |                      | 17:30 |       |                                          |         |                          |
| 18:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 18:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             | 18:00                      |                                          |                      |       | 18:00 |                                          |         |                          |
| 18:30 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 18:30 | 18:30(60分)ダンススクール・池田[スクール] |                               |    |                              |                                          |         |                             | 18:30                      |                                          |                      |       | 18:30 |                                          |         |                          |
| 19:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 19:00 |                            |                               |    |                              | 19:10(60分)CSLive/エアサイズルフィットネス/リズムライド[定員] |         |                             | 19:00                      |                                          |                      |       | 19:00 |                                          |         |                          |
| 19:30 | 19:30(40分)ZUMBA(R)・大山[定員]                |                             |    | 19:30(40分)ファイトアタックBEAT・深作[定員] |                           |    | 19:30 |                            |                               |    |                              | 19:30(40分)ヨガ・庄司[定員]                      |         |                             | 19:30                      |                                          |                      |       | 19:30 |                                          |         |                          |
| 20:00 |                                          |                             |    |                               |                           |    | 20:00 |                            |                               |    |                              |                                          |         |                             |                            |                                          |                      |       |       |                                          |         |                          |