

8日(水)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、20日(水)、27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

月			火			水			木			金			土			日		
メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ	メインスタジオ	サブHOTスタジオ	カルチャースタジオ
08:00						08:00						08:00			08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」	08:00
08:30						08:30						08:30			08:30					08:30
09:00						09:00						09:00			09:00	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)キッズ体育スクール(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)キッズ体育スクール(幼児・児童)「スクール」	09:00
09:30						09:30						09:30			09:30					09:30
10:00	10:00(40分)コンビネーションエアロ・園田		10:00(40分)・クラブ競走/A&B・C(R)・坂本	10:00(30分)CSLive/ポディマイクトレーニング・REC	10:00(60分)「ベビー体育スクール(スクール)」	10:00			10:00(40分)「田原	10:00(30分)CSLive/ポディマイクトレーニング・REC	10:00(60分)「ベビー体育スクール(スクール)」	10:00(40分)「ポディマイクトレーニング・園田	10:00(30分)CSLive/ポディマイクトレーニング・REC	10:00	10:00					10:00
10:30						10:30									10:30	10:30(40分)エアロサーキット・森	10:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		10:30(40分)「村上	10:30
11:00	11:00(40分)ピラティス・村瀬	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE		11:00(40分)「ファンクショントレーニング・山田	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE	11:00			11:00(40分)「ZUMBA(R)・山田	11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE		11:00(40分)「コンビネーションエアロ・斎藤	11:00(40分)CSLive/Lati・Lati・REC	11:00					11:00(120分)「レエスクール(スクール)」	11:00
11:30			11:30(100分)卓球スクール(スクール)」		11:30(100分)卓球スクール(スクール)」	11:30					11:30(100分)卓球スクール(スクール)」			11:30	11:30(40分)「ZUMBA(R)・山崎	11:30(40分)CSLive/ヨガ・REC	11:30(40分)「コンビネーションエアロ・斎藤	11:30(40分)CSLive/ライオン・ピラティス・REC	11:30	
12:00	12:00(40分)「北島	12:00(30分)シェイパンプ・斎藤		12:00(40分)「シンプルステップ・山田	12:00(30分)「ワールドピラティス・園田	12:00			12:00(40分)「エアロサーキット・眞井	12:00(40分)CSLive/スチームヒーリング・REC		12:00(40分)「ファンクショントレーニング・森	12:00(30分)CSLive/クラエクスサイズ・REC	12:00	12:00(30分)「Fit・斎藤			12:00(100分)卓球スクール(スクール)」	12:00	
12:30						12:30								12:30	12:40(40分)「木村			12:30(40分)「フィットタックBEAT・田根	12:30(30分)「エアリアルフラットネス/リズムライド・REC	12:30
13:00	13:10(40分)「ファンクショントレーニング・中本	13:10(40分)HOTヨガ・中本		13:00(40分)「ヨガ・村上	13:00(40分)「フィットタックBEAT・斎藤	13:00			13:00(40分)「ピラティス・眞井	13:00(30分)「エアリアルフラットネス/リズムライド・REC		13:00(40分)「コンビネーションステップ・斎藤	13:00(40分)CSLive/エアリアルフラットネス/リズムライド・REC	13:00				13:00(30分)「レエスクール(スクール)」	13:00	
13:30						13:30						13:30	13:35(40分)「コンビネーションステップ・斎藤	13:35(40分)CSLive/エアリアルフラットネス/リズムライド・REC	13:30			13:30(40分)「ZUMBA(R)・鎌橋	13:30(40分)CSLive/スチームヒーリング・REC	13:30
14:00	14:10(40分)「シンプルエアロ・原	14:10(30分)CSLive/ピラティス/ヨガ/エクササイズ・中本		14:00(40分)「シンプルエアロ・児島	14:00(40分)「カラダデトックス・原田	14:00			14:00(40分)「ファンクショントレーニング・森	14:00(40分)「シンプルステップ・原		14:00(40分)「木村	14:00(40分)「シェイパンプ40	14:00		14:00(100分)「キッズ卓球スクール(スクール)」			14:00(60分)「キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)「スクール」	14:00
14:30						14:30								14:30	14:30(40分)「コンビネーションエアロ・斎藤	14:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		14:30(40分)「シェイパンプ・眞井	14:30	
15:00						15:00								15:00				15:00(60分)「ダンスダンススクール(幼児・児童)「スクール」	15:00	
15:30	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)「キッズダンススクール(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)「キッズダンススクール(幼児・児童)「スクール」	15:30					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(60分)「キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)「スクール」	15:30	1					