

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。
16日(月)、23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

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				
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	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								08:30								
10:00	10:00(40分)ファンクショナルトレーニング・昼食	08:50(40分)健康太極拳・演習		10:00(40分)オリジナルエアロ・大正			10:00												10:00								10:00								
10:30							10:30												10:30								10:30								
11:00	11:10(40分)★クラフティング・生活時間・ディン・高久			11:05(40分)ルーシダットン・昼食			11:00												11:00								11:00								
11:30							11:30												11:30								11:30								
12:00	12:10(40分)シェパ・パンプ・昼食(定員)	12:05(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス		12:10(40分)ランダンス・昼食			12:00												12:00								12:00								
12:30							12:30												12:30								12:30								
13:00	13:10(40分)シンブルエアロ・昼食	13:00(30分)CSLive/エアロ・フィットネス・リズムダンス(定員)		13:10(40分)ボディメイクトレーニング・高久			13:00												13:00								13:00								
13:30							13:30												13:30								13:30								
14:00	14:10(40分)ボディメイクストレッチ・鈴木(定員)	14:00(30分)CSLive/エアロ・フィットネス・リズムダンス(定員)		14:25(40分)ZUMBA(R)・金野			14:00												14:00								14:00								
14:30							14:30												14:30								14:30								
15:00	15:10(40分)エアロサキット・鈴木						15:00												15:00								15:00								
15:30							15:30												15:30								15:30								
16:00	16:10(40分)コンビネーションステップ・鈴木(定員)						16:00												16:00								16:00								
16:30							16:30												16:30								16:30								
17:00							17:00												17:00								17:00								
17:30							17:30												17:30								17:30								
18:00							18:00																												