

2日(月)、8日(月)、16日(月)、23日(月)は休館日です。  
11日(水)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(別途入会手続費、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】整理券が必要です

月						火						水						木						金						土						日					
8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム		8F第1スタジオ		4F第2スタジオ		ジム	
08:00																																									
08:30																																									
09:00																																									
09:30																																									
10:00							09:45(40分)ZUMBA(R)・米倉[予約]		09:50(40分)CSLive/ススム&ヒーリング・アーカイブ[予約]		10:10(30分)はじめてサボート・スタッフ[予約]		09:45(40分)ヨガ・米倉[予約]		09:45(40分)コンビネーションステップ・木下[予約]		10:00(150分)はじめてサボート[予約]		09:55(40分)コンビネーションエアロ・河合[予約]		09:45(40分)HOTヨガ・岡田[予約]		10:00(150分)はじめてサボート[予約]		09:50(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		09:45(40分)HOTカラダデトックス・横山[予約]		10:00(150分)はじめてサボート[予約]		10:00(180分)キッズダンススクール(スクール)		08:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)		08:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)		08:30(60分)キッズ体育スクール(スクール)				
10:30							10:40(40分)ヨガ・寛寿[予約]		11:10(40分)CSLive/カラダトックス-Live[予約]		11:10(30分)はじめてサボート・スタッフ[予約]		10:50(40分)ピラティス・狩野[予約]		10:55(40分)コンビネーションステップ・河合[予約]		10:50(40分)パワースタッフ・岡田[予約]		10:55(40分)コンビネーションステップ・河合[予約]		10:50(40分)パワースタッフ・岡田[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		10:50(40分)コンビネーションエアロ・土屋[予約]		
11:00							11:40(40分)シェイパンプ・宮川[予約]		11:50(40分)シンプルエアロ・土屋[予約]		12:00(40分)CSLive/Live・Lila・アーカイブ[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		12:00(40分)ピラティス・狩野[予約]		12:05(40分)ZUMBA(R)・長谷山[予約]		
11:30							12:45(40分)健康太極拳・宇野[予約]		12:50(40分)ファンクショナル・トレーニング・松井[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		13:10(40分)マタニティエクササイズ・スクール[予約]		
12:00							13:40(40分)フィットアタックPRO・真知[予約]		13:55(40分)ボクシング・真知[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]				
12:30							14:20(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:30(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:40(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		14:50(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:10(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:20(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:30(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:40(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		15:50(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		16:00(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		16:10(150分)ジムススム・米倉・バンスアップ・スタッフ[予約]		16:20(150分										