

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
20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

曜日	月		火		曜日	水		曜日	木		曜日	金		曜日	土		曜日	日		曜日
	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ		ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	
10:00					10:00									10:00					10:00	
10:30	10:30(40分)健康体操・片山	10:30(40分)CSLive/アスリートフィットネス・CSLive	10:30(40分)ヨガ・遠藤[予約]	10:30(30分)CSLive/やさしい体操・CSLive	10:30	10:30(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ	10:30(30分)CSLive/シェイプ・バンパ・POWER・CSLive				10:30(40分)カラダデトックス・杉原	10:30(30分)CSLive/ブレイクサイズ・CSLive		10:30			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」	10:30(40分)ラテンファン・野村	10:30	
11:00		11:00(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ・スタッフ		11:00(15分)ボール・ドリブル・ストレッチ・スタッフ	11:00	11:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・藤田[予約]	11:20(30分)CSLive/シェイプ・バンパ・POWER・CSLive					11:15(40分)ファイトアタックB EAT・高橋		11:00			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		11:00	
11:30	11:30(40分)ピラティス・片山	11:30(40分)CSLive/Lab Lab・CSLive	11:30(40分)コンピネーションエアロ・遠藤[予約]	11:45(30分)ボディメイクトレーニング・谷本[予約]	11:30		11:55(20分)CSLive/やさしい体操・CSLive				11:30(40分)ヨガ・逢坂			11:30	11:30(40分)カラダデトックス・佐藤			11:30(40分)ZUMBA(R)・野村[予約]	11:30	
12:00					12:00	12:20(40分)コンピネーションエアロ・高橋[予約]	12:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋							12:00					12:00	
12:30	12:30(40分)ヨガ・AYA	12:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・CSLive[予約]	12:30(40分)ZUMBA(R)・池田[予約]	12:30(40分)CSLive/健康太極拳・CSLive	12:30						12:30(40分)フリースタイルダンス・山田[予約]	12:40(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[予約]		12:30	12:30(40分)シェイプ・バンパ・鹿井[予約]	12:30(40分)CSLive/ZenYoga・CSLive	12:30(40分)ヨガ・Mie[予約]		12:30	
13:00					13:00									13:00					13:00	
13:30	13:30(40分)コンピネーションエアロ・合[予約]	13:30(40分)カラダデトックス・佐藤	13:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・松本	13:30(40分)ヨガ・池田[予約]	13:30	13:20(40分)フリースタイルダンス・高橋	13:20(40分)CSLive/ピラティス・CSLive				13:30(40分)コンピネーションエアロ・塚田	13:30(40分)ストレッチ・山家[予約]		13:30	13:30(40分)ファイトアタックB EAT・高橋	13:30(40分)CSLive/フィールドピラティス・CSLive	13:30(40分)パワー・ヨガ・Mie		13:30	
14:00					14:00									14:00					14:00	
14:30	14:30(40分)フィールドピラティス・谷	14:30(30分)CSLive/リズム・CAMP・CSLive	14:30(30分)X-CORE FIG HTING・高橋	14:30(30分)ビューティプロジェクト・CSLive	14:30	14:20(30分)シェイプ・バンパ・高橋	14:20(40分)ヨガ・Chiharu				14:30(40分)ZUMBA(R)・山家[予約]	14:20(30分)CSLive/シェイプ・バンパ・POWER・CSLive		14:30	14:30(40分)オリジナルエアロ・池田[予約]	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[予約]	14:30(30分)ファイトアタックPRO・鹿井		14:30	
15:00					15:00									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	15:30(40分)ヨガ・Mie	15:20(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井[予約]	15:20(30分)EXCITE—BOD Y・谷本		15:30	
16:00					16:00									16:00					16:00	
16:30				16:30(60分)キッズ体育スクール(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					16:30	
17:00					17:00									17:00					17:00	
17:30					17:30									17:30					17:30	
18:00					18:00									18:00					18:00	
18:30					18:30									18:30					18:30	
19:00					19:00									19:00					19:00	
19:30	19:30(40分)ヨガ・Chiharu	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・谷本[予約]	19:30(30分)コンピネーションステップ・高橋	19:30(40分)CSLive/ピラティス・CSLive	19:30	19:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・野村	19:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鹿井[予約]				19:30(40分)ワークアウトヨガ・谷本	19:30(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSLive		19:30					19:30	
20:00					20:00									20:00					20:00	
20:30	2																			