

LESSON SCHEDULE

2024年4月～

《スタジオレッスン》※予約の必要なレッスンは30分前よりジムカウンターにてご予約を受け付けます。
 ※直前にレッスンがある場合は、前のレッスンが始まる5分前よりご予約を受け付けます。
 ※必ずご本人様がご記入ください。
 ※「CSLive」は開始15分前よりレッスン準備をさせていただきます。

	MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
7:30	7:00 OPEN											
8:00	7:40~(40) 尾島 パワーヨガ POWER YOGA		7:40~(30) CSLive REC エアロサーキット30 AERO CIRCUIT 30		7:40~(30) 中澤 ピラティス PILATES		7:40~(40) 小倉 キックボクシングエクササイズ KICK BOXING EXERCISE		7:40~(30) 佐々木 ファイトアタックBEAT FIGHT ATTACK BEAT			
10:00		10:00~(30) 岡田 アクアビクス AQUA AEROBICS								8:30~(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING		
11:00			11:10~(20) 石井 スモールボールFUN SMALL BALL FUN									10:30 OPEN ※祝日の場合も10:30から営業を開始。 10:45~(40) 山田 ヨガ YOGA
12:00			11:40~(40) 牧 ウェーブストレッチ WAVE STRETCH				10:30~(30) 宇佐美 ワンポイントレッスン ONE POINT LESSON ※時間変更					
13:00	12:15~(30) 今野 ピラティス PILATES				12:40~(40) 中澤 ファンクショナルコンディショニング FUNCTIONAL CONDITIONING		12:40~(40) 小笠原 健康太極拳 HEALTH TAI CHI		12:10~(30) 佐々木 ストレッチ STRETCH			
14:00	12:50~(30) 今野 FIT jam			13:30~(30) 清家 初級水泳 BEGINNER SWIMMING		13:40~(30) 石井 ダンスWAVE DANCE WAVE		13:30~(40) 山本 ワークアウトヨガ WORKOUT YOGA		13:00~(40) 丸山 バレエエクササイズ BALLET EXERCISE		11:45~(40) 杉川 シンプルエアロ40 SIMPLE AERO 40
15:00	14:10~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制		14:10~(40) 岡田 フィールヨガ FEEL YOGA	14:00~(30) 清家 中級水泳 INTERMEDIATE SWIMMING		14:30~(40) 杉川 エアロサーキット40 AERO CIRCUIT 40		14:40~(40) 今野 ピラティス PILATES		14:10~(40) 中澤 ボディメイクトレーニング BODY MAKE-UP TRAINING		13:00~(30) 佐々木 フィンスイム FIN SWIM
16:00	15:00~(40) 野中 ヨガ YOGA		15:00~(40) 小倉 健康体操 HEALTH GYMNASTICS					15:30~(40) 今野 ボディコアバランス BODYCORE BALANCE 定員9名/予約制		15:00~(30) 中澤 スムーズ&ヒーリング SMOOTH & HEALING		13:30~(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING
17:00												13:45~(30) 永田 スタイリッシュパンプ STYLISH PUMP 定員7名/予約制
18:00												14:00~(30) 佐々木 アクアジョグ AQUA JOGGING
19:00												14:30~(30) 岡田 リンパフロー LYMPH FLOW 定員8名/予約制
20:00	19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES		19:00~(40) 藤田 バレエエクササイズ BALLET EXERCISE									15:30~(40) 佐野 ヨガ YOGA
21:00	20:20~(30) 永田 スタイリッシュパンプ STYLISH PUMP 定員7名/予約制		20:00~(40) CSLive REC パワーヨガ POWER YOGA	20:00~(30) 岡田 アクアジョグ AQUA JOGGING								17:00~(40) 小倉 テコンドーエクササイズ TAE KWON DO EXERCISE
												18:30~(30) 永田 スキンドイビング SKIN DIVING
												19:00~(30) 永田 初級水泳 BEGINNER SWIMMING
												19:20~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA
												19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA
												19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES
												19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制
												19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS
												19:00~(40) 野中 ZUMBA