

7~9月のレッスンスケジュール

	月				火				水				木				金				土				日							
	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール	2Fメイン	2Fサブ	1Fカルチャー	プール				
9:00																																
10:00	10:00~10:40 コンビネーション エアロ 園田	10:00~10:30 CSLive REC ボディメイクトレーニング	10:00~10:40 リンパドレナージュ &ヨガ 原田 定員46名		10:00~10:40 TAEBO ブートキャンプ 坂本	10:00~10:20 CSLive REC メディカルフィットネス 肩こり予防・改善	10:00~11:00 ベビー体育 有料		10:00~10:40 ヨガ 田原	10:00~10:30 CSLive REC 痩せる脂肪燃焼 ダンス	10:00~11:00 ベビー体育 有料	10:00~10:20 アクアウォーク 岡村	10:00~10:40 ボディメイク トレーニング 岡田	10:00~10:30 CSLive REC ビューティープロジェクト ウェストライン		10:30~11:15 アクアピクス	9:00~10:00 キッズ 体育 有料	9:00~10:00 キッズ 体育 有料		9:00~10:00 キッズ 体育 有料	9:00~10:00 キッズ 体育 有料		9:00~10:00 キッズ 体育 有料	9:00~10:00 キッズ 体育 有料		9:00~10:00 キッズ 体育 有料	9:00~10:00 キッズ 体育 有料					
11:00	11:00~11:40 ピラティス 村瀬	11:00~11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE		10:30~11:15 アクアZUMBA ナタリア 最大6コース使用	11:00~11:40 ファンクショナル トレーニング 岡田	11:00~11:40 CSLive LIVE カラダデトックス	10:30~11:15 アクアピクス 清田 最大6コース使用	11:00~11:40 ZUMBA 柴田	11:00~11:40 CSLive LIVE ピラティス	11:30~13:10 成人 卓球 スクール 有料	10:30~11:00 アクアダンス 岡村 最大6コース使用	11:00~11:40 コンビネーション エアロ 進藤	11:00~11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE		11:00~12:00 アクアピクス 森 最大6コース使用	10:30~11:10 エアロ サーキット 森	10:30~11:10 CSLive REC カラダデトックス		10:30~11:10 エアロ サーキット 森	10:30~11:10 CSLive REC カラダデトックス		11:00~12:00 Jrスイム 有料	11:00~12:00 Jrスイム 有料		11:00~12:00 Jrスイム 有料	11:00~12:00 Jrスイム 有料						
12:00	12:00~12:40 ヨガ 北島	12:00~12:30 シェイブ パンプ30 紫藤		12:00~12:40 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 シンプル ステップ 山田 定員33名	12:00~12:30 フィール ピラティス 原田	11:30~12:30 成人 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 エアロ サーキット 武井	12:00~12:40 CSLive REC スムース&ヒーリング	11:30~13:10 成人 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 ファンクショナル コンディショニング 森	12:00~12:40 CSLive REC フラエガサイズ	12:00~12:30 Fit Fun 紫藤 定員46名	12:00~12:30 フィットネス 原田 定員46名	11:30~12:30 ベビー スイミング 有料	12:40~13:20 ヨガ 木村	12:40~13:20 CSLive REC 痩せる脂肪燃焼 ダンス		12:40~13:20 エアロ サーキット 森	12:40~13:20 CSLive REC 痩せる脂肪燃焼 ダンス		12:30~13:15 アクアピクス 森 最大6コース使用	12:30~13:15 ファイブアタック BEAT 田積	12:30~13:15 CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド	12:30~13:15 ファイブアタック BEAT 田積	12:30~13:15 CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド						
13:00	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング 中木	13:10~13:50 HOTヨガ 原		13:15~13:45 初級水泳 紫藤	13:00~13:40 ヨガ 村上	13:00~13:40 ファイブアタック BEAT 紫藤		13:00~13:40 ピラティス 武井	13:00~13:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 岡村		13:15~13:45 平泳ぎ 奥田	13:00~13:40 オリジナル エアロ 藤澤	13:00~13:40 オリジナル エアロ 藤澤	13:00~13:40 オリジナル エアロ 藤澤		13:35~14:15 コンビネーション ステップ 藤澤	13:35~14:15 コンビネーション ステップ 藤澤		13:35~14:15 コンビネーション ステップ 藤澤	13:35~14:15 コンビネーション ステップ 藤澤		13:30~14:10 ZUMBA 鎌橋	13:30~14:10 ZUMBA 鎌橋		13:30~14:10 ZUMBA 鎌橋	13:30~14:10 ZUMBA 鎌橋						
14:00	14:10~14:50 シンプル エアロ 原	14:10~14:40 CSLive REC ウェストライン		7月 初心者 クロール 8月 青泳ぎ 9月 クロール	14:00~14:40 シンプル エアロ 児島	14:00~14:40 カラダデトックス 原田 定員46名		14:00~14:40 ファンクショナル コンディショニング 森	14:00~14:40 シンプル ステップ 原 定員13名		14:30~15:30 Jrスイム 有料 1コース使用	14:00~14:40 ヨガ 木村	14:00~14:40 CSLive REC シェイブ パンプ40		14:30~15:30 Jrスイム 有料 1コース使用	14:30~15:10 コンビネーション エアロ 藤澤	14:30~15:10 コンビネーション エアロ 藤澤		14:30~15:10 コンビネーション エアロ 藤澤	14:30~15:10 コンビネーション エアロ 藤澤		14:00~15:00 ジュニア 卓球 スクール 有料	14:00~15:00 ジュニア 卓球 スクール 有料		14:00~15:00 ジュニア 卓球 スクール 有料	14:00~15:00 ジュニア 卓球 スクール 有料						
15:00																																
16:00	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料		15:30~18:30 Jrスイム 有料 2コース使用	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	16:30~17:30 ジュニア バレエスクール 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	16:30~18:30 キッズ ダンス 有料		15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 運動能力 開発スクール 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 運動能力 開発スクール 有料		15:30~18:30 Jrスイム 有料 2コース使用	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料		15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料		15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料		15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~18:30 キッズ 体育 有料					
17:00																																
18:00																																
19:00	19:00~19:40 コンビネーション エアロLOW 多田	19:00~19:30 CSLive REC ボディメイクトレーニング		18:30~20:10 ジュニア 卓球 スクール 有料	19:00~19:40 エアロ サーキット 園田	19:10~19:50 パワーヨガ 原	19:00~21:00 バレエ ポアント クラス 有料	19:00~19:40 ヨガ 村上	19:00~19:30 CSLive REC ボディメイクトレーニング	19:00~21:00 バレエ ポアント クラス 有料		19:00~19:40 コンビネーション エアロ 園田	19:00~19:40 コンビネーション エアロ 園田	19:00~19:40 コンビネーション エアロ 園田	18:30~20:10 ジュニア 卓球 スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:40~19:20 CSLive REC シェイブ パンプ40		18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:40~19:20 CSLive REC シェイブ パンプ40		18:30~19:10 成人 バレエ 初級 有料	18:30~19:10 成人 バレエ 初級 有料		18:30~19:10 成人 バレエ 初級 有料	18:30~19:10 成人 バレエ 初級 有料						
20:00	20:00~20:40 ZUMBA 多田	20:00~20:40 ファイブアタック BEAT 岡村		20:30~21:15 フィンフリー	20:00~20:40 ボディメイク トレーニング 園田	20:10~20:40 CSLive REC シェイブパンプ POWER	20:30~21:00 スイム トレーニング 荒木	20:10~20:50 シンプル エアロ 乾	20:10~20:40 CSLive REC リズムCAMP		7月 青泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 クロール	20:00~20:40 ヨガ 吉本	20:00~20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 田中(美)	20:00~20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 田中(美)	20:00~20:30 アクアダンス 紫藤 最大4コース使用	19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE	19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE		19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE	19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE		19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE	19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE		19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE	19:45 ジム・プールエリア利用終了 20:00 CLOSE						
21:00	21:00~21:40 シェイブ パンプ 岡村 定員33名	21:00~21:40 ヨガ 福永		自由遊泳 1コース使用	21:00~21:30 CSLive REC X-CORE FIGHTING		20:30~21:00 アクアダンス 紫藤 最大4コース使用	21:00~21:40 コンビネーション ステップ 乾 定員33名	21:00~21:40 CSLive REC フィットアタックPRO			21:00~21:40 コンビネーション ステップ 乾 定員33名	21:00~21:40 コンビネーション ステップ 乾 定員33名	21:00~21:40 コンビネーション ステップ 乾 定員33名																		
22:00																																
23:00																																

休館日

・定員:メイン54名、サブ18名、カルチャー46名
 ・スタジオレッスンのご予約は全てオンライン予約となります。
 ・レッスンは予約は1週間前(当日含む)の午前8時からレッスン開始まで可能となりますので、
 予約の上、ご参加ください。(8本/週)
 ・キャンセルはレッスン開始15分前までとなります。
 ・レッスン途中の入退場は、ご遠慮いただいております。
 ・HOTレッスン参加者はバスタオルを必ずご用意ください。
 ・祝日:9:30~19:30終了レッスンになります。
 ・カルチャースタジオのレッスンは3階タブレットにてチェックイン後、ご参加ください。
 ・赤枠はNEWレッスンとなります。