

10~12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				
9:00																													9:00
10:00	10:00~10:40 コンピネーション エアロ 園田	10:00~10:30 CSLive やせる脂肪燃焼 ダンス REC		10:30~11:15 アクアZUMBA	10:00~10:40 TAEBO ブートキャンプ 坂本	10:00~10:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC	10:00~11:00 ベビー体育 有料	10:00~10:20 アクアワーク 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 やせる脂肪燃焼 ダンス REC		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 Jrスイム 有料 6コース	9:00~10:00 キッズ 体育 有料	9:00~10:00 キッズ 体育 有料		10:00~11:00 Jrスイム 有料 6コース	10:00				
11:00	11:00~11:40 ピラティス ヨガ 村瀬	11:00~11:40 CSLive シンプルエアロ REC	11:30~13:10 成人 卓球 スクール 有料	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 カラダデトックス LIVE	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					11:00~11:40 ZUMBA 柴田	11:00~11:40 CSLive ピラティス LIVE		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 カラダデトックス REC	10:40~11:40 有料	10:30~11:10 CSLive HOTファイナル ピラティス REC	10:30~11:10 CSLive HOT ピラティス REC	11:00~13:30 成人 パレエ スクール 有料	11:00~12:00 Jrスイム 有料 3コース	11:00					
12:00	12:00~12:40 ヨガ 原田	12:00~12:30 CSLive シェイブパンプ REC	11:30~13:10 成人 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 アクアZUMBA ナタリア 最大6コース使用	12:00~12:40 ファンクショナル トレーニング 岡田	12:00~12:30 CSLive カラダデトックス LIVE	11:30~13:10 成人 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 アクアダンス 岡村					12:00~12:40 ピラティス 武井	12:00~12:30 シェイブ パンプ30 紫藤	12:00~12:40 成人 卓球 スクール 有料	12:00~12:40 最大6コース使用	12:00~12:40 ファンクショナル エアロ 藤澤	12:00~12:30 CSLive フラエクササイズ REC	12:00~12:40 ファイアアタック BEAT 紫藤	11:30~12:10 ZUMBA 山崎	11:30~12:10 CSLive ヨガ REC	11:30~12:10 Jrスイム 有料 3コース	11:30~12:10 コンピネーション エアロLOW 藤澤	11:30~12:00 CSLive HOT ヨガ30 REC	11:30~12:00 成人 パレエ スクール 中・上級 有料	11:30~12:00 Jrスイム 有料1コース 11:30~12:30 ベビー スイム 有料 2コース	12:00		
13:00	13:10~13:50 シンプル エアロ 原	13:10~13:40 ボールde リラクセス 村山			13:00~13:40 ファンクショナル トレーニング 岡田	13:00~13:40 CSLive ファイアアタックBEAT REC	13:15~13:45 初級水泳 紫藤	13:15~13:45 クロール 奥田					13:00~13:40 オリジナル エアロ 藤澤	12:45~13:15 ボールde リラクセス 紫藤	13:00~13:40 ファンクショナル エアロ 藤澤	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 森	13:00			
14:00	14:10~14:50 ヨガ 原	14:10~14:50 ファンクショナル トレーニング 中木			14:00~14:40 ファンクショナル エアロ 児島	14:00~14:40 カラダデトックス 原田	14:00~14:40 10月 初心者 クロール 11月 背泳ぎ 12月 バタフライ	14:30~15:30 Jrスイム 有料 1コース使用	14:30~15:30 Jrスイム 有料 1コース使用					14:00~14:40 ファンクショナル コンディショニング 森	14:00~15:00 リズムライド 岡村	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00~15:00 有料	14:00			
15:00																													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	16:00~17:00 有料	15:30~16:30 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 パレエスクール 有料	15:30~16:30 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	16:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~16:30 Jrスイム 有料 2コース使用	15:30~18:30 キッズ 体育 有料	15:30~16:30 運動能力 開発スクール 有料	15:30~16:30 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	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	15:30~18:30 キッズ ダンス 有料	16:00			
17:00																													17:00
18:00																													18:00
19:00	19:00~19:40 コンピネーション エアロLOW 多田	19:00~19:30 CSLive リズムライド REC	18:30~20:10 ジュニア 卓球 スクール 有料	18:30~19:30 Jrスイム 有料 4コース使用	19:00~19:40 エアロ サーキット 園田	19:00~19:30 EXCITE CORE 紫藤	19:00~21:00 パレエ ポアント クラス 有料	19:00~19:40 コンピネーション エアロ 乾	19:00~19:30 CSLive リズムライド REC	19:00~21:00 パレエ ポアント クラス 有料	19:00~21:00 パレエ ポアント クラス 有料	19:00~19:40 コンピネーション エアロ 園田	19:00~19:40 ピラティス 田中美	19:00~19:40 コンピネーション エアロ 園田	19:00~19:40 ジュニア 卓球 スクール 有料	18:30~20:10 成人 パレエ 初級 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	18:50~19:50 ジャズダンス スクール 有料	19:00			
20:00	20:00~20:40 ZUMBA 多田	20:00~20:40 ファイアアタック BEAT 岡村	20:30~21:00 フィンフリー 自由遊泳	20:30~21:00 フィンフリー 自由遊泳	20:00~20:40 ボディメイク トレーニング 園田	20:00~20:40 パワーヨガ 原	19:40~20:10 スイムトレーニング 岡村	20:10~20:50 シンプル エアロ 乾	20:10~20:40 CSLive リズムCAMP REC	20:10~20:40 シンプル エアロ 乾	20:10~20:40 シンプル エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00~20:40 コンピネーション エアロ 乾	20:00			
21:00	21:00~21:40 シェイブ パンプ 岡村	21:00~21:40 ヨガ 福永	1コース使用	1コース使用	21:00~21:40 ファイアアタック BEAT 田積	21:00~21:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC	19:40~20:10 スイムトレーニング 岡村	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 CSLive ファイアアタックPRO REC	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00~21:40 コンピネーション ステップ 乾	21:00			
22:00	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:45 ジム・プールエリア利用終了 23:00 CLOSE	22:00			
23:00																													23:00

・定員：メイン：54名(ステップ、シェイブパンプ33名)サブ：18名(シェイブパンプ13名)カルチャー46名
 ・スタジオリ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リッスンは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。
 ・🔥慣れた方向けのハードなレッスンとなっております。