

# 1～3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									休 館 日									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		9:00～10:00 Jrスイム 有料 6コース	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 やせる脂肪燃焼 ダンス REC	10:00～10:20 アクアウォーク 紫藤		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			10:00～10:40 ヨガ 田原	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 ポールde 健康体操 村山		10:30～11:15 アクアビクス	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	10:00～11:00 Jrスイム 有料 4コース	10:30～11:10 ヨガ 村上	10:30～11:10 CSLive HOTフイール ピラティス REC	10:00～11:00 バレエ スクール 有料	10:00～11:00 Jrスイム 有料 3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	10:30～11:00 アクアダンス 紫藤		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		10:30～11:15 アクアビクス 清田		11:00～11:40 ZUMBA 柴田	11:00～11:40 CSLive ピラティス LIVE		10:30～11:00 アクアダンス 岡村	11:00～11:40 シンプル エアロ 児島	11:00～11:40 CSLive はじめて太極拳 REC	11:00～11:40 リンパデトックス &ヨガ 原田	最大6コース使用		有料	Jrスイム 有料 3コース		11:30～12:10 コンビネーション エアロLOW 藤澤	11:30～12:00 CSLive HOT ヨガ30 REC	11:00～13:30 成人 バレエ スクール 中・上級 有料	11:00～12:00 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	11:00	
12:00	12:00～12:40 ヨガ 原田	12:00～12:40 CSLive シェイプパンプ REC			12:00～12:40 シンプル ステップ 山田	12:00～12:30 フィール ピラティス 原田	11:30～13:10 成人 卓球 スクール 有料	11:30～12:30 ベビー スイミング 有料 2コース使用		12:00～12:40 ピラティス 武井	12:00～12:30 シェイプ パンプ30 紫藤	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 Lati Lati REC	12:00～12:45 有料	11:30～12:30 ベビー スイミング 有料 2コース使用	12:40～13:20 ヨガ 木村	12:40～13:10 CSLive 痩せる脂肪燃焼 ダンス REC		12:30～13:15 アクアビクス 森 最大6コース使用	12:30～13:00 ファイトアタック BEAT 田積	12:30～13:00 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド REC		12:00		
13:00	13:10～13:50 シンプル エアロ 原	13:10～13:40 ポールde リラックス 村山	13:15～13:45 初級水泳 紫藤		13:00～13:40 ヨガ 村上	13:00～13:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC				13:00～13:40 エアロ サーキット 武井	12:50～13:30 CSLive スムーズ&ヒーリング REC	13:40～14:10 リズムライド 岡村	13:15～13:45 背泳ぎ 奥田	13:00～13:40 オリジナル エアロ 藤澤	13:00～13:45 有料	13:00～13:40 ファンクショナル コンディショニング 児島		13:35～14:15 コンビネーション ステップ 藤澤	13:35～14:15 ファイトアタック BEAT 紫藤			13:30～14:10 ZUMBA 鎌橋	13:30～14:10 CSLive ヨガ REC		13:00		
14:00	14:10～14:50 ヨガ 原	14:00～15:00 有料	14:10～14:50 ファンクショナル トレーニング 中木		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			14:00～14:40 ファンクショナル コンディショニング 森		13:50～14:50 有料		14:00～14:40 ヨガ 木村	14:00～15:00 有料			14:30～15:10 コンビネーション エアロ 藤澤		ジュニア 卓球 スクール 有料	14:00～15:00 Jrスイム 有料 3コース使用	14:30～15:10 シェイプ パンプ 岡村	14:30～15:10 運動能力 開発スクール 有料	14:00～15:00 Jrスイム 有料 2コース使用	14:00		
15:00							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							ジュニア 卓球 スクール 有料	15:00～16:00 Jrスイム 有料 4コース使用	15:00～18:00 定員33名		15:00～16:00 Jrスイム 有料 3コース使用	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		15:30～18:30 キッズ 体育 有料	15:30～18:30 キッズ ダンス 有料	15:30～16:30 ジュニア バレエスクール 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	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 体育 有料		16:00～17:00 Jrスイム 有料 5コース使用	16:00～17:00 キッズ ダンス 有料	16:00～17:40 ジュニア 卓球 スクール 有料	16:00～17:00 Jrスイム 有料 4コース使用	16:00		
17:00							17:30～18:30 ジュニア バレエ スクール 有料	16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用					16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用		17:30～18:15 有料		16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用				17:00～18:00 Jrスイム 有料 4コース使用			17:00～18:00 Jrスイム 有料 4コース使用	17:00		
18:00							18:30～19:30 Jrスイム 有料					17:30～18:30 ジュニア バレエ スクール 有料	17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用				17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用			18:00～20:00 成人 バレエ 初級 有料			18:30～19:10 CSLive リズムライド REC		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 リズムライド REC	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	19:00～19:40 CSLive ピラティス REC	19:00～21:00 バレエ ポアント クラス 有料	19:40～20:10 スイムトレーニング 岡村		19:00～19:40 ヨガ 村上	19:00～19:30 CSLive X-CORE RIDING REC	19:00～21:00 バレエ ポアント クラス 有料	19:40～20:10 中級水泳 石川	19:00～19:40 コンビネーション エアロ 園田	19:00～19:40 ピラティス 田中(美)	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			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			19:00		
20:00	20:00～20:40 ZUMBA 多田	20:00～20:40 ファイトアタック BEAT 岡村	20:30～21:00 フィンフリー 自由遊泳 1コース使用		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	20:20～20:50 アクアダンス 岡村			20:10～20:50 シンプル エアロ 乾	20:10～20:50 ファイトアタック BEAT 前田		1月平泳ぎ 2月バタフライ 3月背泳ぎ	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)		20:00～20:30 アクアダンス 紫藤									20:00	
21:00	21:00～21:40 シェイプ パンプ 岡村	21:00～21:40 ヨガ 福永			21:00～21:40 ファイトアタック BEAT 田積	21:00～21:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC		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	21:00～21:30 CSLive パワーパンプ REC			21:00～21:40 シェイプ パンプ 田積	21:00～21:40 CSLive スムーズ&ヒーリング REC		最大4コース使用									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												22:00	
23:00																										23:00	

・定員:メイン:54名(ステップ、シェイプパンプ33名)サブ:19名(シェイプパンプ13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。  
・レッスンの予約は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終了レッスンのとなります。  
・1階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。  
・🔥 慣れた方向けのハードなレッスンとなっております。