1～3月のレッスンスケジュール

月

2Fメイン
- 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 園田
- 11:00～11:40 ピラティスヨガ 村瀬
- 12:00～12:40 ヨガ 原田
- 13:10～13:50 シンプルエアロ 原
- 14:10～14:50 ヨガ 原
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料
- 19:00～19:40 コンビネーションエアロLOW 多田
- 20:00～20:40 ZUMBA 多田
- 21:00～21:40 シェイプパンプ 岡村 定員33名

2Fサブ
- 10:00～10:30 CSLive やせる脂肪燃焼ダンス REC
- 11:00～11:40 CSLive シンプルエアロ REC
- 12:00～12:40 CSLive シェイプパンプ REC
- 13:10～13:40 ポールdeリラックス 村山
- 14:00～15:00 有料
- 15:30～18:30 キッズダンス 有料
- 19:00～19:30 CSLive リズムライド REC
- 20:00～20:40 ファイトアタックBEAT 岡村
- 21:00～21:40 ヨガ 福永

1Fカルチャー
- 11:30～13:10 成人卓球スクール 有料
- 14:10～14:50 ファンクショナルトレーニング 中木 定員46名
- 16:00～17:00 有料
- 18:30～20:10 ジュニア卓球スクール 有料

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク 紫藤
- 10:30～11:00 アクアダンス 紫藤 最大6コース使用
- 13:15～13:45 初級水泳 紫藤
- 1月 初心者クロール / 2月 平泳ぎ / 3月 バタフライ
- 15:30～16:30 Jrスイム 有料 2コース使用
- 16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用
- 18:30～19:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 20:30～21:00 フィンフリー 自由遊泳 1コース使用

22:45 ジム・プールエリア利用終了
23:00 CLOSE

火

2Fメイン
- 10:00～10:40 TAEBOブートキャンプ 坂本
- 11:00～11:40 ファンクショナルトレーニング 岡田
- 12:00～12:40 シンプルステップ 山田 定員33名
- 13:00～13:40 ヨガ 村上
- 14:00～14:40 シンプルエアロ 児島
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料
- 19:00～19:40 エアロサーキット 園田
- 20:00～20:40 ボディメイクトレーニング 園田
- 21:00～21:40 ファイトアタックBEAT 田積

2Fサブ
- 10:00～10:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 11:00～11:40 CSLive カラダデトックス LIVE
- 12:00～12:30 フィールピラティス 原田
- 13:00～13:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC
- 15:30～18:30 キッズダンス 有料
- 19:00～19:40 CSLive ピラティス REC
- 20:00～20:40 パワーヨガ 原
- 21:00～21:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC

1Fカルチャー
- 10:00～11:00 ベビー体育 有料
- 11:30～13:10 成人卓球スクール 有料
- 14:00～14:40 カラダデトックス 原田 定員46名
- 16:30～17:30 ジュニアバレエスクール 有料
- 17:30～18:30 ジュニアバレエスクール 有料
- 19:00～21:00 バレエポアントクラス 有料

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス 清田 最大6コース使用
- 11:30～12:30 ベビースイミング 有料 2コース使用
- 14:30～15:30 Jrスイム 有料 1コース使用
- 15:30～16:30 Jrスイム 有料 2コース使用
- 16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用
- 18:30～19:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 19:40～20:10 スイムトレーニング 岡村
- 20:20～20:50 アクアダンス 岡村 最大4コース使用

22:45 ジム・プールエリア利用終了
23:00 CLOSE

水

休館日

木

2Fメイン
- 10:00～10:40 ヨガ 田原
- 11:00～11:40 ZUMBA 柴田
- 12:00～12:40 ピラティス 武井
- 13:00～13:40 エアロサーキット 武井
- 14:00～14:40 ファンクショナルコンディショニング 森
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料
- 19:00～19:40 ヨガ 村上
- 20:10～20:50 シンプルエアロ 乾
- 21:00～21:40 コンビネーションステップ 乾 定員33名

2Fサブ
- 10:00～10:30 CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 11:00～11:40 CSLive ピラティス LIVE
- 12:00～12:30 シェイプパンプ30 紫藤
- 12:50～13:30 CSLive スムース&ヒーリング REC
- 13:40～14:10 リズムライド 岡村
- 16:30～18:30 キッズダンス 有料
- 19:00～19:30 CSLive X-CORE RIDING REC
- 20:10～20:50 ファイトアタックBEAT 前田
- 21:00～21:30 CSLive パワーパンプ REC

1Fカルチャー
- 10:00～11:00 ベビー体育 有料
- 11:30～13:10 成人卓球スクール 有料
- 13:50～14:50 有料
- 17:30～18:30 ジュニアバレエスクール 有料
- 19:00～21:00 バレエポアントクラス 有料

プール
- 10:00～10:20 アクアウォーク 岡村
- 10:30～11:00 アクアダンス 岡村 最大6コース使用
- 13:15～13:45 背泳ぎ 奥田
- 14:30～15:30 Jrスイム 有料 1コース使用
- 15:30～16:30 Jrスイム 有料 2コース使用
- 16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用
- 18:30～19:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 19:40～20:10 中級水泳 石川
  - 1月平泳ぎ / 2月バタフライ / 3月背泳ぎ

22:45 ジム・プールエリア利用終了
23:00 CLOSE

金

2Fメイン
- 10:00～10:40 ボディメイクトレーニング 岡田
- 11:00～11:40 シンプルエアロ 児島
- 12:00～12:40 ファンクショナルコンディショニング 森
- 13:00～13:40 オリジナルエアロ 藤澤 🔥
- 14:00～14:40 ヨガ 木村
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料
- 19:00～19:40 コンビネーションエアロ 園田
- 20:00～20:40 ヨガ 吉本
- 21:00～21:40 シェイプパンプ 田積 定員33名

2Fサブ
- 10:00～10:30 ポールde健康体操 村山
- 11:00～11:40 CSLive はじめて太極拳 REC
- 12:00～12:40 CSLive Lati Lati REC
- 13:00～13:45 有料
- 14:00～15:00 有料
- 15:30～16:30 運動能力開発スクール 有料
- 17:30～18:15 有料
- 19:00～19:40 ピラティス 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) 🔥
- 21:00～21:40 CSLive スムース&ヒーリング REC

1Fカルチャー
- 11:00～11:40 リンパデトックス&ヨガ 原田 定員46名
- 12:00～12:45 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 定員46名
- 18:30～20:10 ジュニア卓球スクール 有料

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス 森 最大6コース使用
- 11:30～12:30 ベビースイミング 有料 2コース使用
- 15:30～16:30 Jrスイム 有料 2コース使用
- 16:30～17:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 17:30～18:30 Jrスイム 有料 5コース使用
- 18:30～19:30 Jrスイム 有料 4コース使用
- 20:00～20:30 アクアダンス 紫藤 最大4コース使用

22:45 ジム・プールエリア利用終了
23:00 CLOSE

土

2Fメイン
- 9:00～10:00 キッズ体育 有料
- 10:30～11:10 エアロサーキット 森
- 11:30～12:10 ZUMBA 山崎
- 12:40～13:20 ヨガ 木村
- 13:35～14:15 コンビネーションステップ 藤澤 定員33名
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ 藤澤
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料
- 18:50～19:50 ジャズダンススクール 有料

2Fサブ
- 9:00～10:00 キッズ体育 有料
- 10:30～11:10 CSLive カラダデトックス REC
- 11:30～12:10 CSLive ヨガ REC
- 12:40～13:10 CSLive 痩せる脂肪燃焼ダンス REC
- 13:35～14:15 ファイトアタックBEAT 紫藤
- 15:30～18:30 キッズ体育 有料

1Fカルチャー
- 10:40～11:40 有料
- 12:10～17:40 ジュニア卓球スクール 有料
- 18:00～20:00 成人バレエ初級 有料

プール
- 9:00～10:00 Jrスイム 有料 6コース
- 10:00～11:00 Jrスイム 有料 4コース
- 11:00～12:00 Jrスイム 有料 3コース
- 12:30～13:15 アクアビクス 森 最大6コース使用
- 14:00～15:00 Jrスイム 有料 3コース使用
- 15:00～16:00 Jrスイム 有料 4コース使用
- 16:00～17:00 Jrスイム 有料 5コース使用
- 17:00～18:00 Jrスイム 有料 4コース使用

19:45 ジム・プールエリア利用終了
20:00 CLOSE

日

2Fメイン
- 9:00～10:00 キッズ体育 有料
- 10:30～11:10 ヨガ 村上
- 11:30～12:10 コンビネーションエアロLOW 藤澤
- 12:30～13:10 ファイトアタックBEAT 田積
- 13:30～14:10 ZUMBA 鎌橋
- 14:30～15:10 シェイプパンプ 岡村 定員33名
- 15:30～17:30 キッズ体育 有料

2Fサブ
- 9:00～10:00 キッズ体育 有料
- 10:30～11:10 CSLive HOTフィール ピラティス REC
- 11:30～12:00 CSLive HOT ヨガ30 REC
- 12:30～13:00 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド REC
- 13:30～14:10 CSLive ヨガ REC
- 15:00～18:00 キッズダンス 有料
- 18:30～19:10 CSLive パワーライド REC 🔥

1Fカルチャー
- 10:00～11:00 バレエスクール 有料
- 11:00～13:30 成人バレエスクール 中・上級 有料
- 14:00～15:00 運動能力開発スクール 有料
- 16:00～17:40 ジュニア卓球スクール 有料

プール
- 9:00～10:00 Jrスイム 有料 6コース
- 10:00～11:00 Jrスイム 有料 3コース
- 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
- 14:00～15:00 Jrスイム 有料 2コース使用
- 15:00～16:00 Jrスイム 有料 3コース使用
- 16:00～17:00 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

19:45 ジム・プールエリア利用終了
20:00 CLOSE

- 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。
- 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。

一部コースをご利用頂けます