4〜6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 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
- 16:00〜17:00 有料
- 18:30〜20:10 ジュニア 卓球 スクール 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 ファイトアタック BEAT 前田

2Fサブ
- 10:00〜10:30 CSLive やせる脂肪燃焼 ダンス REC
- 11:00〜11:40 CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 12:00〜12:30 シェイプ パンプ30 岡村
- 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
- 19:00〜19:40 CSLive ピラティス REC
- 20:00〜20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE
- 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

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
- 11:30〜16:30 フィンフリー 自由遊泳 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
- 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 ファンクショナル コンディショニング 児島
- 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 シェイプ パンプ 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 シェイプパンプ REC
- 15:30〜18:30 キッズ ダンス 有料
- 19:00〜19:40 ストリートダンス BEZI
- 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
- 13:15〜13:45 初級水泳 村山
- 4月 初心者 クロール 5月 背泳ぎ 6月 クロール
- 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 フィールヨガ 井上
- 11:00〜11:40 ZUMBA 多田
- 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 ピラティス 森
- 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
- 12:00〜12:40 CSLive シェイプパンプ REC
- 13:00〜13:30 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
- 20:10〜20:40 リズムライド 永山
- 21:00〜21:40 CSLive ファイトアタックPRO 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 平泳ぎ 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
- 20:30〜21:00 アクアビクス30 森
- 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

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 宮本
- 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 ピラティス 園田
- 21:00〜21:40 シェイプ パンプ 田積 定員33名

2Fサブ
- 10:00〜10:40 CSLive ZEN YOGA REC
- 11:00〜11:40 CSLive はじめて太極拳 REC
- 12:00〜12:40 CSLive シェイプパンプ 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 CSLive ヨガ REC
- 20:00〜20:40 CSLive パワーライド LIVE
- 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
- 19:40〜20:10 初級クロール 前田

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 高山
- 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 CSLive ファイトアタック BEAT REC
- 15:30〜18:30 キッズ 体育 有料

1Fカルチャー
- 10:30〜12:00 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
- 10:00〜11:00 キッズ 体育 有料
- 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 前田
- 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 ヨガ REC
- 11:30〜12:10 CSLive ピラティス REC
- 12:30〜13:10 CSLive ヨガ REC
- 13:30〜14:00 CSLive リズムライド REC
- 14:15〜14:45 CSLive ビューティープロジェクト アームス&バックライン 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。