

LESSON SCHEDULE

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
8:00														
9:00												8:30-9:30 キッズスイム 児童		8:30-9:30 キッズスイム 児童
10:00	10:00(40) シンプルエアロ 高橋	9:50(30) アクアウォーク			10:00(20) CSLive REC メディカルフィットネス	9:50(30) アクアピクス 旭	9:50(40) ヨガ 酒木	9:50(30) アクアウォーク	10:00(40) シンプルエアロ 石井	9:50(30) 水泳入門 木村	9:30-10:30 キッズ体育 幼児	9:30-10:30 キッズスイム 幼児・児童	9:30-10:30 キッズ体育 幼児	9:30-10:30 キッズスイム 幼児・児童
11:00	11:00(40) CSLive ダンスWAVE	11:30(45) アクアピクス 高橋			10:40(40) ヨガ 萩原	10:40-11:20 ベビー スイミング	10:50(40) ピラティス 小野		12:30(40) CSLive REC からだデトックス	10:20(30) 初級 マンスリースイム 木 村	10:30-11:30 キッズ体育 児童	10:30-11:30 キッズスイム 幼児	10:30-11:30 キッズ体育 児童	10:30-11:30 キッズスイム 幼児
12:00	12:00-12:30 マタニティ				11:35(30) ボディメイク トレーニング 萩原		12:00-12:30 マタニティ		12:00(40) ファイトアタック BEAT 木村	11:40-12:20 ベビー スイミング	12:00(40) シェイプパンプ 池津		12:00(30) リズムライド 池津	11:40-12:20 ベビー スイミング
13:00	12:50(40) CSLive REC シェイプパンプ	12:30-13:30 マタニティ スイミング			12:40(30) リズムライド 池津		12:40(30) CSLive REC リズムCAMP	12:30-13:30 マタニティ スイミング	13:00(40) 健康太極拳 ソウ				13:00(40) ファイトアタック BEAT 木村	
14:00	14:00(40) パワーヨガ 綱井				13:30(30) CSLive REC フラエクササイズ		13:25(30) CSLive REC シンプルエアロ		14:00(30) CSLive REC ビューティPJ		14:00(40) CSLive REC シンプルエアロ		14:20(30) CSLive REC ボディメイク トレーニング	14:30-15:30 キッズスイム 幼児
15:00					14:20(40) ファイトアタック BEAT 木村		14:20(40) シェイプパンプ 池津				15:00(40) ヨガ 藤井	14:30-15:30 キッズスイム 幼児	15:20(40) CSLive REC Lati Lati	14:30-15:30 キッズスイム 幼児
16:00	15:30-16:30 キッズ体育 幼児	15:30-16:30 キッズスイム 幼児			15:30-16:30 キッズダンス 幼児	15:30-16:30 キッズスイム 幼児	15:30-16:30 キッズ体育 幼児	15:30-16:30 キッズスイム 幼児	15:30-16:30 キッズダンス 幼児	15:30-16:30 キッズスイム 幼児	15:55(40) コンディショニング ストレッチ 藤井	15:30-16:30 キッズスイム 児童	15:30-16:30 キッズスイム 児童	15:30-16:30 キッズスイム 児童
17:00	16:30-17:30 キッズ体育 児童	16:30-17:30 キッズスイム 児童			16:30-17:30 キッズダンス 児童	16:30-17:30 キッズスイム 児童	16:30-17:30 キッズ体育 児童	16:30-17:30 キッズスイム 児童	16:30-17:30 キッズダンス 児童	16:30-17:30 キッズスイム 児童	16:50(30) CSLive REC からだアクティブ	16:30-17:30 キッズスイム 児童	16:30(40) CSLive REC シェイプパンプ	16:30-17:30 キッズスイム 児童
18:00		17:30-18:30 キッズスイム 児童				17:30-18:30 キッズスイム 児童		17:30-18:30 キッズスイム 児童		17:30-18:30 キッズスイム 児童	17:50(40) ZUMBA 織田		17:50(40) パワーライド 池津	
19:00	19:00(40) CSLive REC ピラティス	19:30(30) マンスリースイム 木村			19:00(40) ZUMBA 川俣		19:00(40) CSLive REC ヨガ	19:00(40) CSLive REC ヨガ	19:00(40) シェイプパンプ 嶋	15:30-16:30 キッズスイム 幼児	18:50(40) CSLive REC からだデトックス			
20:00	20:00(40) CSLive シェイプパンプ				20:00(40) STORONG NATION 川俣	20:30(40) 中級スイム トレーニング 木村	20:00(40) リズムライド 池津		20:00(40) CSLive パワーライド					
21:00	20:50(40) ファイトアタック BEAT 木村				21:10(30) CSLive REC X-COR RIDDINBG		21:00(40) CSLive REC Lati Lati		21:00(30) CSLive REC X-CORE DANCING					
22:00														
23:00														

休館日