

ホットスタジオのご案内

ホットレッスンには **HOT** マークが付いています!

じんわり芯から温まり、血行が良くなるのでコリや疲れがほぐれます。リラックスした中で行うプログラムでストレスを和らげ、ゆったりくつろぎましょう。

Hot 暖 室温/28~33℃
Hot 暑 室温/33~36℃

カラダの内側から
ほぐしほぐし
温かくなる♪



レンタルスタジオ実施中!!

場所 **スタジオpesca** 料金 1時間 **¥3,300(税込)** / 1グループ

定員 1グループ最大15名まで 対象 当クラブメンバー

その他 その他:音響設備使用可能/営利目的での使用は不可
 2週間前からレセプションおよび電話にて予約可能。
 ※初回に限り必ずスタッフに利用説明を受けた上でご利用ください。

レッスン参加上のご注意

皆様が快適にレッスンにご参加頂けるよう、ご協力の程、よろしくお願い致します。

- スタジオレッスンは全て**予約が必要**です。「スタジオオンラインシステム」にてご予約ください。電話予約は致しかねます。またレッスン参加の際には「スタジオオンラインシステム」のQRコードにてチェックインをしてご入室ください。※参加されるご本人がご予約ください。
- 安全の為レッスン開始後の**途中入場はご遠慮**ください。スタジオ入室はレッスン10分前を予定しておりますがレッスン内容により前後することがございます。
- 運動に適したウェア・シューズでご利用ください。また、タオルドリンク等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ドリンクはフタの付いたペットボトルのみスタジオ内へお持込可能です。
- HOTレッスン参加時は、タオルをご持参ください。
- 都合により、レッスン・担当者・時間の変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

Fri 金曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio ホットスタジオ	スタジオ pesca	オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00 OPEN					
9:30~10:10 コンピネーション エアロ 緒方		9:30~10:00 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI〜スマホ首〜 REC 内原美香	9:15~9:20 みんなでラジオ体操		
10:40~11:10 健康体操 平賀	10:40~11:20 コンピネーション ステップ 緒方	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	10:15~10:25 みんなで筋脈ほぐし	10:15~11:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	10:35~11:05 アクアアーク 藤田/途中入場可能 朝原美香
11:45~12:25 ベリーダンス Marie	11:50~12:30 健康体操 中迫	12:00~12:40 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島 定員15	11:30~11:40 お腹シェイブ	11:15~12:00 アクアピクス 藤田 朝原美香	12:05~12:35 スキンダイビング 藤田 朝原美香
13:00~13:40 シンプルエアロ -Low- 石井	12:45~13:25 ファンクショナル コンディショニング 中迫	13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT LIVE	12:40~12:55 やさしいストレッチ	12:40~13:10 フィンドリル練習会 中田	13:20~13:50 初中級スイムトレーニング 中田
			13:50~14:00 ヒップリフト	14:00~14:30 スイムプライベート 津田 有料	14:00~15:00 個人塾 1コース使用 有料
15:30~16:30 ジュニア新体操 スクール (幼児)	15:30~16:30 キッズダンス スクール (初級)	15:30~16:30 キッズ 運動能力開発 スクール (幼児)	14:30~15:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	14:30~15:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	14:30~15:00 スイムプライベート 津田 有料
16:30~17:30 ジュニア新体操 スクール (児童)	16:30~17:30 キッズダンス スクール (中級)	16:30~17:30 キッズ 運動能力開発 スクール (児童)	15:30~16:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 3コース使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	
17:30~18:30 ジュニア新体操 スクール (児童)	17:30~18:30 キッズダンス スクール (上級)	17:30~19:00 キッズ 運動能力開発 スクール (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	
18:30~19:30 ジュニア新体操 スクール (児童)	19:05~19:45 CSLive カラダデトックス REC	19:10~19:40 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島 定員15	18:30~20:30 キッズ スイミング スクール (選手)	18:00~19:30 レンタルスタジオ 【有料】	
20:05~20:45 シェイブパン 大野	20:05~20:45 ダンスWAVE 王	20:00~20:40 CSLive AirCycleFITNESS パワーライド LIVE 定員15	19:50~20:00 背中シェイブ	20:30~21:00 初級クロール 佐々木	
21:00~21:40 ファイトアタック BEAT 大野	21:00~21:40 HOT フィールピラティス 王 17:00	21:00~21:30 NEW CSLive X-CORE TRAINING REC	20:45~20:55 みんなで筋脈ほぐし	21:00~22:00 マスター 同好 練習会 1コース開	21:05~21:35 中級水泳 佐々木
			21:10~21:20 お腹シェイブ		1月バタフライ 2月背泳ぎ 3月平泳ぎ
22:30 CLOSE					

Sat 土曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio ホットスタジオ	スタジオ pesca	オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00 OPEN					
9:00~10:00 キッズダンス スクール (初級)	1月メタボ予防改善 2月背割/ワスチル改善 3月フレイル予防改善	9:20~9:40 CSLive メテボアウトネス REC	9:20~9:30 みんなでストレッチ	9:00~9:30 キッズスイミングスクール(選手) 4コース使用 9:30~10:30 ベビー スイミング スクール (2歳以上) 2コース使用 10:30~11:30 ベビー スイミング スクール (2歳未満) 2コース使用 11:30~12:20 親子水泳 スクール (幼児) 2コース使用 12:30~13:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 1コース使用 13:30~14:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	
10:00~11:00 キッズダンス スクール (初級)	10:00~10:30 スムース&ヒーリング 大野	10:00~10:40 CSLive シンプルエアロ REC	10:35~10:45 みんなで筋トレ		10:30~12:30 プール開放 (スクール生対象)
11:00~12:00 キッズダンス スクール (中・上級)	10:50~11:20 バランスボール 大野 定員20	11:00~11:40 CSLive フィールピラティス REC	11:40~11:50 背中シェイブ		
12:00~13:00 キッズダンス スクール (上級)	12:00~12:40 シェイブパン 小野島 自由費	12:00~12:40 CSLive Lati Lati REC 朝原美香			
	13:00~13:40 健康太極拳 前田	13:00~13:40 CSLive ファイトアタックPRO REC			
	14:00~14:40 美ユティ Body Wave® 金子	14:00~14:40 CSLive AirCycleFITNESS リズムライド REC 定員15 朝原美香			
15:00~15:30 NEW シェイブパンPOWER 渡邊	15:00~15:40 ステップサーキット 小松田	15:00~15:40 キッズ スイミング スクール (幼児) 3コース使用			
15:50~16:30 ファイトアタック BEAT 渡邊	15:55~16:35 HOT YOGA 小松田 17:00	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	16:10~16:20 お腹シェイブ		
16:50~17:30 ZUMBA 金子	16:55~17:25 CSLive ボディメイクトレーニング REC	17:30~19:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	17:10~17:20 みんなで脚トレ		
		18:45~19:00 みんなでストレッチ			
20:00 CLOSE					

スタジオレッスン定員制
 リモネ40名 / ピスタチオ30名 / ペスカ15名

Sun 日曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio ホットスタジオ	スタジオ pesca	オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア	25mプール(ラグーン)	20mプール(ハーバー)
9:00 OPEN					
	9:15~9:45 CSLive からだアクティブ REC		9:10~9:20 みんなでストレッチ	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用 10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	
10:00~10:40 ヨガ 笠島	10:00~10:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC		10:45~10:55 ファンクショナルトレーニング	11:00~12:00 キッズ スイミング スクール (児童) 4コース使用	10:00~11:00 ハッピー ファミリーアワー 1コース(2コース) 使用
11:00~11:40 シンプルステップ30+ トレーニング10 笠島	11:15~11:55 HOT ボディケア ストレッチ 浦本 17:00	11:00~11:30 CSLive X-CORE DANCING REC	11:10~11:20 みんなで筋トレ	12:00~13:00 キッズ スイミング スクール (児童) 5コース使用	
12:00~12:40 シンプルエアロ 松澤		12:00~13:00 レンタルスタジオ 【有料】		12:00~13:00 キッズ スイミング スクール (児童) 5コース使用	
13:00~13:40 パワーヨガ 松澤	13:00~13:30 CSLive X-CORE TRAINING REC		13:15~13:30 ジムライド	13:15~14:05 スイム トレーニング50 4コース使用 大野	
14:00~14:40 シェイブパン 高田	14:00~14:40 スムース&ヒーリング 佐藤	14:00~14:30 CSLive エアロサーキット REC	1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ	14:10~14:40 中級水泳 中田	14:00~15:00 ダイビング 練習会 (MIC会員のみのみ) 【要申込】 有料
15:00~15:40 ファイトアタック PRO 高田	15:00~15:40 ボディメイクトレーニング 佐藤	15:00~16:00 レンタルスタジオ 【有料】	14:45~14:55 背中シェイブ	14:50~17:10 個人塾 1コース使用 有料	15:20~15:50 アクアアーク 【奇数週】藤田【偶数週】後藤 ※途中入場可能
16:00~16:40 ボディケア ストレッチ 小田	16:00~16:40 AirCycleFITNESS パワーライド 高田 定員23			16:00~16:30 アクアピクス 【奇数週】藤田【偶数週】後藤	
17:00~17:40 フリースタイルダンス 王		17:00~17:40 CSLive ピラティス REC	17:45~18:00 お腹シェイブ	17:00~18:00 フィンフリー コース	
			18:10~18:20 みんなで筋脈ほぐし		【前半17:00~17:30 フィンのみ使用可 【後半17:30~18:00 フィン・シュノーケル使用可
19:00 CLOSE					
<p>ハッピー・ファミリー・アワー 日曜日/10:00~11:00 (対象)当クラブフィットネス会員のお子様・お孫様。ご友人利用可能。 (年齢)3歳~16歳未満 (料金)お一人様1回につき 3歳~未就学児/550円(税込)、小学生~16歳未満/1,100円(税込)</p>					
<p>レッスンの準備・後片付けについて レッスン開始前・終了後10分程は準備や片付けがある為、ご入場いただけない場合がございます。 ◀ 枠が目安となります。</p>					
<p>セッションとはより深く学びたい方の為のクラスです 1回ごとに申込をして参加するレッスンになります。レッスンは有料です。デイトタイムナイトメンバーの皆様は、参加費(時間外料金は頂けません)のみでセッションにご参加頂けます。施設は、レッスンの30分前より、レッスンは45分間ご利用頂けます。※一般の方はセッションの参加費とは別に1,100円(税込)の施設利用料が必要となります。予めご了承ください。詳細はスタッフまでお気軽にどうぞ。</p>					

PTC認定トレーナーによる **パーソナルトレーニングのご紹介**

肩こり・腰痛改善やシェイプアップ・バランス調整など、一人ひとりの目的や要望に合わせてプログラムを作成。運動や栄養に関する専門知識と、豊富な経験を持つトレーナーがマンツーマンでサポートします。

渡邊 高木 石井 瀧本 中迫 平賀 高田 大森 足谷 山田 小野島 今枝 金子

パーソナルトレーニング
 《30分》 3,850円~ ▶ 《×8回チケット》 29,260円~
 《60分》 7,700円~ ▶ 《×4回チケット》 29,260円~
 《90分》 11,550円~ ▶ 《×4回チケット》 43,890円~
 3F受付にて料金を添えてお申し込みください。
 ※お電話での申し込みは受付致しかねます。

※表示価格には全て10%の消費税が含まれております。