

# LESSON SCHEDULE



上池袋店ホームページはこちら!

TEL.03-5961-7730

【営業日】平日/9:00~22:30 土曜日/9:00~20:00 日曜日・祝日/9:00~19:00  
【休館日】毎週火曜日、季節休館日 【住所】〒170-0012 東京都豊島区上池袋1-37-16

30分レッスン New Program **Fit Fun**

シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

## 4・5・6月カレンダー

●...祝日営業(9:00~19:00) ●...休館日  
※祝日営業日はタイムナイトビジネスナイトメンバーの方は、時間外利用料1,650円(税込)が必要となります。

4月	日	月	火	水	木	金	土	日	5月	日	月	火	水	木	金	土	日	6月	日	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5					1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12			4	5	6	7	8	9	10			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
13	14	15	16	17	18	19			11	12	13	14	15	16	17			15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
20	21	22	23	24	25	26			18	19	20	21	22	23	24			22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
27	28	29	30						25	26	27	28	29	30	31			29	30								

### Mon 月曜日

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					
9:15~9:20 みんなでラジオ体操					
9:30~10:10 コンビネーション エアロ-Low- 緒方	9:50~10:30 フラエクササイズ 太田	9:25~10:05 ポッチャ	10:15~10:45 からだ元気 大森	10:00~10:30 アクアウォーク 宮林/途中入場可能	10:40~11:10 アクアダンス 宮林
10:40~11:20 ボディケア ストレッチ 坂入	10:40~11:20 シンプルステップ 緒方	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:25~11:35 かんたん筋膜ほぐし 内容変更	10:30~11:40 ベビースイミング スクール (3歳未満) 2コース使用	11:40~12:10 初心者水泳 中田
11:45~12:25 健康体操 坂入	11:50~12:30 ファイトアタック BEAT 武田	11:55~12:35 CSLive シェイプパンプ REC	12:35~12:45 かんたん筋トレ 内容変更	13:00~14:00 成人水泳 スクール 津田 有料 1コース使用	12:20~12:50 初級スイムトレーニング 中田
12:45~13:25 ピラティス 貞廣	12:50~13:20 NEW Fit Fun 佐藤	12:55~13:35 CSLive ヨガ REC		14:30~15:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	
13:50~14:30 コンビネーション ステップ 高橋	13:40~14:20 ZUMBA® GOLD 金子			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 ジュニア空手 スクール (幼児)			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 ジュニア空手 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	
		18:00~19:00 レンタルスタジオ 【有料】		18:30~20:30 キッズ スイミング スクール (選手) 全面使用	18:30~19:40 個人塾 有料 1コース使用
19:15~19:55 ピラティス 佐藤	19:20~19:50 シンプルステップ 稲石	19:10~19:40 X-CORE RIDING 高田	19:10~19:20 背中引き締め 内容変更	20:10~20:20 CSLive シェイプパンプ LIVE	20:10~20:20 かんたん筋トレ 内容変更
20:15~20:55 ファイトアタック BEAT 高田	20:10~20:50 ディスコ エクササイズ 稲石	20:00~20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE		20:20~20:50 アクアアタックBEAT 佐藤	20:20~20:50 アクアアタックBEAT 佐藤
21:15~21:55 ファンクショナル コンディショニング 高田				21:00~21:30 スキndaイビング 平田	21:00~21:30 スキndaイビング 平田
				21:30~22:00 フィンフリーコース フィン、シュノーケル使用可	21:30~22:00 フィンフリーコース フィン、シュノーケル使用可
22:30 CLOSE					

### Wed 水曜日

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					
9:15~9:20 みんなでラジオ体操					
10:00~10:40 ヨガ 伊藤	9:50~10:30 スムーズ&ヒーリング 大森	10:00~10:40 学びタイム	10:15~10:25 かんたん筋トレ 内容変更	9:40~10:10 初級水泳 津田	9:20~9:40 CSLive メディカルフィットネス REC
11:00~11:40 シンプルエアロ -LOW- 伊藤	11:00~11:40 ジャズダンス 戸田	10:55~11:55 ロコモ セッション 【要申込】 大森	11:45~11:55 肩こり予防改善 内容変更	10:15~10:45 初級平泳ぎ 津田	11:00~11:30 スイムプライベート 津田
12:00~12:40 ピラティス 佐藤	11:50~12:50 JAZZ DANCE セッション 【要申込】 戸田	12:20~12:50 NEW ファイジムセッション初級 【要申込】 渡邊	13:45~13:55 お腹引き締め 内容変更	11:30~12:00 スイムプライベート 津田	11:40~12:10 アクアダンス 定谷
13:00~13:40 ZUMBA® 歌川	13:00~13:40 シェイプパンプ 定谷	13:00~13:30 NEW ファイジムセッション中級 【要申込】 渡邊		11:00~11:30 スイムプライベート 津田	11:00~11:30 アクアウォーク&ジョグ 定谷
14:00~14:40 ファイトアタック BEAT 渡邊	14:00~14:40 HOT HOTヨガ 綿貫			11:30~12:00 スイムプライベート 津田	11:40~12:10 アクアダンス 定谷
				13:00~14:00 フィンフリー コース 【前半】13:00~13:30 フィン、シュノーケル使用可 【後半】13:30~14:00 フィンのみ使用可	13:00~14:00 フィンフリー コース
				14:30~15:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 2コース使用	
				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 キッズダンス スクール (初級)	
				16:30~17:30 キッズダンス スクール (中級)	
				17:30~18:30 キッズダンス スクール (上級)	
				18:30~20:30 キッズ スイミング スクール (選手) 全面使用	
19:20~20:00 シェイプパンプ 渡邊	19:10~19:50 ZUMBA 関根	19:10~19:50 ZUMBA 関根	20:05~20:15 かんたん筋トレ 内容変更	18:30~20:30 キッズ スイミング スクール (選手) 全面使用	20:05~20:15 かんたん筋トレ 内容変更
20:20~21:00 ボディメイク トレーニング 主	20:10~20:50 AirCycleFITNESS -リズムライド- 大野	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	20:35~20:45 脚&お尻引き締め 内容変更	20:20~21:00 ボディメイク トレーニング 主	20:35~20:45 脚&お尻引き締め 内容変更
	21:10~21:50 HOT HOTフィールヨガ 大野	21:20~21:50 CSLive ボディメイクトレーニング REC	20:55~21:05 かんたんストレッチ 内容変更	21:00~21:50 マスターズ練習会 3コース使用 平田	20:55~21:05 かんたんストレッチ 内容変更
				21:00~21:50 マスターズ練習会 3コース使用 平田	21:00~21:50 マスターズ練習会 3コース使用 平田
				21:30~22:00 成人水泳 スクール 大野 有料 1コース使用	21:30~22:00 成人水泳 スクール 大野 有料 1コース使用
				21:00~21:30 スキndaイビング 平田	21:00~21:30 スキndaイビング 平田
				21:30~22:00 フィンフリーコース フィン、シュノーケル使用可	21:30~22:00 フィンフリーコース フィン、シュノーケル使用可
				21:10~21:40 初級水泳 中田	21:10~21:40 初級水泳 中田
				21:15~22:15 フィンフリー コース フィン、シュノーケル使用可	21:15~22:15 フィンフリー コース フィン、シュノーケル使用可
22:30 CLOSE					

### Thu 木曜日

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					
9:15~9:20 みんなでラジオ体操					
9:30~10:10 ボディケア ストレッチ 増田	9:30~10:10 シンプルエアロ 石井	9:40~10:20 CSLive 健康太極拳 REC	10:15~10:25 お腹引き締め 内容変更	9:40~10:20 CSLive 健康太極拳 REC	10:15~10:25 お腹引き締め 内容変更
10:30~11:10 ZUMBA 増田	10:30~11:00 NEW Fit Fun 高田	11:00~11:40 CSLive ピラティス LIVE	11:15~11:25 腰痛予防改善 内容変更	10:30~11:40 ベビースイミング スクール (3歳未満) 2コース使用	11:30~12:00 アクアウォーク 後藤/途中入場可能
11:30~12:10 ヨガ 丸茂	11:20~12:00 シェイプパンプ 高田	11:20~12:00 シェイプパンプ 高田	12:15~12:25 かんたん筋トレ 内容変更	12:20~13:00 バランスボール 石井	12:10~12:55 アクアピクス 後藤
12:45~13:25 エアロサーキット 渡邊	12:20~13:00 バランスボール 石井	12:20~13:00 カラダデトックス 今津		13:00~14:00 成人水泳 スクール 津田 有料 1コース使用	13:05~13:35 初級水泳 中田
13:45~14:25 ヨガ 貞廣	13:20~14:00 フリースタイル ダンス 今津	13:40~14:10 CSLive からだアクティブ REC		14:10~15:00 フィン トレーニング 平田 3コース使用	13:35~14:05 初級水泳 中田
				14:30~15:30 キッズ スイミング スクール (幼児) 1コース使用	
				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 キッズダンス スクール (初級)	
				16:30~17:30 キッズダンス スクール (中級)	
				17:30~18:30 キッズダンス スクール (上級)	
				18:30~20:30 キッズ スイミング スクール (選手) 全面使用	
19:15~19:55 ピラティス 佐藤	19:30~20:00 ZUMBA 仲田	19:10~19:40 CSLive AirCycleFITNESS リズムライド LIVE	19:15~19:25 お腹引き締め 内容変更	18:30~19:10 ピラティス 貞廣	19:15~19:25 お腹引き締め 内容変更
20:20~21:00 ファイトアタック PRO 佐藤	20:20~21:00 スムーズ&ヒーリング 王	20:20~21:00 スムーズ&ヒーリング 王	20:05~20:15 かんたん筋トレ 内容変更	20:20~21:00 ファイトアタック PRO 佐藤	20:05~20:15 かんたん筋トレ 内容変更
21:20~21:50 シェイプパンプPOWER 佐藤		21:10~21:50 CSLive シンプルエアロ REC	21:05~21:15 背中引き締め 内容変更	21:20~21:50 シェイプパンプPOWER 佐藤	21:05~21:15 背中引き締め 内容変更
				21:10~21:40 初級水泳 中田	21:10~21:40 初級水泳 中田
				21:15~22:15 フィンフリー コース フィン、シュノーケル使用可	21:15~22:15 フィンフリー コース フィン、シュノーケル使用可
22:30 CLOSE					

スタジオレッスン定員制 各スタジオ定員制となります。リモーネ50名/ピスタチオ40名/ペスカ15名