[月曜				火 曜				木 曜				
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	
9:30 10:00 10:30	9:50~10:30 シンプルエアロ 石井	9:50~10:30 ェアサイクルフィットネス リズムライド 秋山	10:00~10:45 ベビースイミング (有料)		4月 メタ予防・改善 5月 膝痛予防・改善 6月 肩こり予防・改善 10:10~10:50 カラダデトックス 齊藤	9:40~10:00 CSLIVE メディカルフィットネス 10:10~10:50 CSLIVE ヨガ	7 10:00~10:45 グベビースイミング (有料)	10:15~10:45 アクアウォーク&ジョグ 梅田	9:40~9:50 みんなで体操 710:10~10:50 ヨガ 水谷(美)) 10:10~10:50 健康太極拳 溝端	9:45~10:4! 成人水泳 【初級】 (有料) 原	9: 10:20~10:50 水泳入門 伊藤	
11:00 11:30 12:00 12:30	11:00~11:30 FIT FUN 水谷(華) 11:50~12:30 健康体操 石井	石井	11:00~11:45 アクアサーキット 佐野 11:55~12:55 成人水泳 【初級】 (有料)	11:50~12:20 スキンダイビング レンタル10名加藤 12:25~12:55 初級バタフライ	11:05~11:45 エアロサーキット 澤野 12:05~12:45 ジャズダンス 山下	11:05~11:45 シェイプパンプ 吉川 12:05~12:45 エアサイクルフィットネス リズムライド 長尾	↑ 11:10~12:00 中級水泳 加藤 12:15~13:00	10:55~11:25 初級水泳 原 4月 クロール 5月 パラフライ 6月 平泳ぎ 12:00~12:45 成人水泳 【初中級】(有料)	水谷(華) 12:15~12:55	11:10~11:30 CSLIVE メディカルフィットネス 12:05~12:45 バランスボール 折原	11:10~11:40 アクアビクス 石井 4月 心臓アンチェイジング 5月 腰痛予防・改善 6月 足底パランス改善	11:50~12:20 初級水泳中村	
13:00	12:45~13:25 フィールヨガ 折原	712:50~13:30 ファイトアタックBEAT 田中	<u>物江</u> 13:00~13:45 スイムトレーニング	加藤	13:10~13:50 シンプルエアロ	6月のみパワーライド 13:10~13:50 ファイトアタックPRO	アクアビクス 南部 13:20~16:30 キ 13:30~14:30		南部 13:15~13:55 コンピネーションエアロ +トレーニング	13:00~13:40 ジャズダンス 山下	インストラクター と泳ごう 【上級】 中村 13:30~14:30	5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ 1:	
14:00 14:30	13:45〜14:25 オリジナルエアロ 緒方	14:00〜14:40 ピラティス 南部	秋山 14:00~14:45 初中級水泳 田中		高橋(真) - 14:10~14:50 オリジナルステッフ - 高橋(真)		成人水泳 「中級】 (有料) ス 中村	13:20~13:50 中級水泳 長尾 14:20~15:00 フィンフリーコース	南部 14:20~15:00 コンビネーションステップ	14:30~15:00 CSLIVE リズムCAMP	13:40~14:40 キッズ スイミング (有料) (有料) 成人水泳 【中級】 (有料) 中村	14:35~15:05	
15:30	15:00~15:40 コンビネーションエアロ LOW 南部	15:10~15:50 バランスボール 田中	15:30~16:30	14:50~15:20 アクアダンス 長尾	15:10~15:50 パワーアップボード 齊藤	00111/5	ミング(有	※2コース使用	小林 15:20~16:00 ステップセッション (有料) 小林	15:20~16:00 CSLIVE ヨガ	15:30~16:30 15:30~16:20 キッズ 中級水泳	i"	
16:00 16:30	16:00~16:30 卓球(フリー) 16:30~17:00 卓球(フリー)	10分休憩なし 前半・後半30分交代に 16:30~17:30 キッズダンス	なります スイミング (有料) 16:30~18:30		4月 HIP 5月 SENAKA 6月 KUBIRE	16:10~16:40 CSLIVE エアサイクルフィットネス リズムライド	16:30~18:30			16:30~17:20 ジュニアレスリング (有料)	(有料) 黄野 16:30~18:30	11	
	17:30~18:30 キッズダンス (有料)	(有料) 17:30~18:30 キッズダンス (有料)	キッズスイミング (有料)				キッズスイミング (有料)		17:15~18:15 キッズ空手 (有料)	17:30~18:20 ジュニアレスリング (有料)	キッズスイミング (有料)	11	
18:30	(10.17)	(11)	18:30~20:30				18:30~20:00			18:30~19:30 キッズ空手	18:30~20:30	11	
19:00 19:30	19:10〜19:50 シェイプパンプ 黄野	19:10~19:50 CSLIVE スムースヒーリング	選手 スクール (有料)		19:10~19:50 ステップサーキット 齊藤	00111/5	プ 選手スクール (有料)		19:10~19:50 シンプルエアロ 水谷(華)	(有料)	選手スクール (有料) 4月 MEMOTO	1!	
20:00	20:10~20:50 ヨガ 星	変更 20:10~20:40 X-CORE FIGHTING 長屋			20:10~20:50 コンビネーションエアロ 小島	エニ・ノノト	20:20~20:50 中級水泳 秋山	20:10~20:40 フィンフリーコース ※2コース使用	20:10~20:50		5月 KUBIRE 6月 SENAKA 20:40~21:20 スイムトレーニング40	20:15~20:45 フィン/パドルフリーコース ※2コース使用	
21:00 21:30	21:10~21:50 ェアサイクルフィットネス パワーライド 黄野		21:00〜21:50 めざせ マスターズ 西澤		21:05〜21:45 ダンスWAVE 水谷(華)	21:05~21:45 CSLIVE ヨガ	4月 背泳ぎ 5月 バタフライ 6月 クロール	21:00~21:45 アクアサーキット 田中	21:10~21:50 ファイトアタックPRO 田中	21:05〜21:45 CSLIVE ピラティス	長尾	. 2	
22:00	22	2:15 スポージ	メエリア CLC	SE	22	2:15 スポーツ	エリア CLOS	E	22:15 スポーツエリア CLOSE ²				

	金曜	目		土曜日				日曜日				
スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	スタジオA	スタジオB		フィットネスプール	スタジオA	スタジオB		フィットネスプール	,
9:40~9:50 (9:40~10:00 CSLIVE メディカルフィットネス	4月 フレイル改善 5月 心臓アンチエイミ 6月 骨粗しょう症予防 10:00~10:45			9:20~11:10 キッズチアダンス	9:00~10:00 キッズスイミング (有料)		10:00~11:00	10:00~11:00			9:30
10:20~11:00 ZUMBA 金子	$0:20\sim11:00$	10:00~10:45 ベビースイミング (有料)	10:30〜11:00 初級クロール 田中	10:20~11:00 ZUMBA 北井	(有料)	10:00~11:00 キッズ スイミング (有料) 初工		キッズダンス (有料)	キッズダンス (有料)	(有料) 10:30~11:30 キッズスイミング	<u> </u> 	10:30
11:20~12:00 バランスボール	11:20~12:00 シェイプパンプ	1	11:10~11:40 アクアダンス 秋山	6	11:30~12:10	11:15~11:45 アクアウォー &ジョグ		11:15~11:55 オリジナルエアロ	11:00~12:00 キッズダンス (左約)	(有料)	11:40~12:10	11:00
石井	原	11:40~12:25 中級水泳 中村		ヨガ <u>山田</u>	CSLIVE ファイトアタックPRO	<u>佐野</u> 11:55~12:25 アクアピクス 佐野)	中島 12:15~12:55 ヨガ	(有料) 12:15~12:55 ==>×フェン	キッズ スイミング (有料)	アクアビクス 佐野 12:20~12:50 スキンダイビング	12:00
12:30~13:00 FIT FUN 秋山	I2:30~13:10 HOTフィールヨガ 折原	12:35~13:25 上級水泳 中村	12:30~13:15 成人水泳 【初中級】 有料 物江	12:40~13:20 シェイプパンプ 黄野	712:40~13:20 CSLIVE ピラティス	12:35~13:20 ベビースイミング (有料)	12:35~13:05 中級水泳 加藤	ラカ 寺内 13:10~13:50	ラテンファン 中島 13:10~13:50	13:00~13:50	カインダイビング 加藤 レンタル定員10名	12:30
13:20~14:00 エアロサーキット 齊藤	13:30~14:10 CSLIVE 771 F78 y 2 BAET	13:30~16:30	13:50~14:20	り 13:40~14:20 コンビネーションステップ	13:40~14:20 ファイトアタックBEAT	13:30~14:30 +yx	4月 平泳ぎ 5月 バタフライ 6月 背泳ぎ	シェイプパンプ 長尾	動きやすいからだつくり セッション(有料) 石井	中上級水泳	-	13:30
14:20~15:00 コンビネーションステップ	14:30~15:10	5月 背泳ぎ 6月 クロール	初級水泳 <u>秋山</u> 14:30~15:15 アクア	折原	高橋	スイミング (有料) 14:30~17:30		14:10〜14:50 シンプルエアロ 高橋(美))		14:00~14:30 フィン/パドルフリーコース ※2コース使用	
水谷(華) 15:20~16:00 ベリーダンス	ベリーダンス 江川 15:30~16:10	スイミング (有料)	サーキット 田中	14:45~15:25 ファンクショナル コンディショニング 齋藤	オリジナルエアロ	キッズ		15 · 05~15 · //5	15:15~15:55 ボディケア	5:10~16:00 スイムトレーニング50	パドルの貸出はありませ ん	15:00
セッション(有料)	13 · 30~10 · 10 V CSLIVE やせる!脂肪燃焼ダンス			15:50~16:30 ヨガ	715:40~16:20 CSLIVE エアサイクルフィットネス パワーライド	スイミング		黄野 16:15~16:55	ストレッチ 高橋(美) 16:15~16:55	長尾	0	15:30 16:00
16:30~17:00 卓球(フリー) 17:00~17:30		16:30~18:30		奥 17:00~17:30		\ \		コンビネーションステッフ <u>齊藤</u>	, CSLIVE ヨガ	ハッピー ファミ リー		16:30 17:00
卓球 (フリー <u>) 1</u>	分休憩なし ・後半30分交代になります	キッズスイミング		卓球(フリー) 17:30~18:00 卓球(フリー)		17:30~19:30		17:15~17:55 ェアサイクルフィットネス パワーライド 伊藤	17:25~17:55 CSLIVE X-CORE	アワー (有料)		17:3
	18:00~19:30	─ (有料) ─ 18:30~20:30		10分休憩なし 前半・後半30分交代に2	よります	選手 スクール 8:30~19:3	0 当クラブ		5.	月 DANCING 月 TRANING 月 FIGHTING		18:0 18:3
■19:10~19:50(ダンスWAVE	がレエスクール	選手スクール				(有料) マスターズ 練習会	マスターズ 登録者のみ	18	:45 スポージ	アエリア CLC	JSE	
水谷(華) 20:10~20:50	東東 20:00~20:40 CSLIVE	(有料) [CS-LIVE@Interactive] 実際にスタジオと配信会	20:15~20:45 初中級水泳			19:30~21:30 選手スクール						
ファイトアタックBEAT 伊藤	エアサイクルフィットネス パワーライド CS Live@nt	場をビデオで繋ぎます! eractive	物江			(有料)						
21:10〜21:50 シェイプパンプ 伊藤	21:10~21:40 CSLIVE X-CORE RIDING	21:00〜21:50 スイムトレーニング50 西澤										
	15 スポーツェ	J7 CLOS	E	2	O:15 スポー	シエリア CLO	DSE					