

Lesson Schedule / 2024年5月~6月

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日	日曜日						
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール			
9:00	9:00 OPEN																					
9:30	9:30~10:10 ハレトン 武石	9:30~10:00 シンプルエアロ 五東		9:30~10:20 スイム器具 優先コース		9:30~10:10 ヨガ 仙北	9:30~10:00 PARTY jam CSLive REC		9:30~10:15 アクアピクス 田中	9:30~10:10 HOTヨガ 石川	9:30~10:10 ファイブアタック PRO CSLive REC		9:40~10:10 初級クロール 鈴木	9:30~10:10 シェイブパンプ 大池	9:30~10:10 スムーズ& ヒーリング 石川		9:30~10:10 HOTヨガ 武石		9:00~10:00 キッズスイミング スクール ※3コース利用	9:20~9:35 ポディメイク~お昼~	9:30~10:30 ダイビング 器材 優先コース	
10:00		10:15~10:45 フィットアタックBEAT 鈴木	10:10~10:25 みんなでストレッチ	フリーコース															10:00~11:00 有料	10:10~10:25 みんなでストレッチ~お昼~		
10:30	10:25~11:05 コンピネーション エアロ 石澤			10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用		10:30~11:10 ZUMBA® GOLD 仙北	10:40~11:10 からだアクティブ CSLive REC		10:30~11:30 コンピネーション エアロ 吉谷										10:30~11:00 キッズスイミング スクール ※3コース利用	10:30~11:15 みんなでストレッチ	10:30~11:30 ファイブアタックPRO 田中	
11:00		11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive LIVE	11:10~11:25 ポディメイク~お昼~	有料															10:30~11:00 キッズスイミング スクール ※3コース利用	11:00~11:15 チェーフエクササイズ	11:00~11:30 スイム器具 優先コース	
11:30	11:20~12:00 ZUMBA® 五東					11:25~12:40 成人バレエ スクール				11:25~11:40 ピラティス											11:20~12:00 ZUMBA® 河越	
12:00				11:50~12:40 スイム トレーニング																		11:20~12:00 ZUMBA® 河越
12:30	12:20~13:00 コンピネーション エアロ 山本	12:15~12:45 パーソナル体験会 三上 有料		12:05~12:20 みんなでストレッチ																		12:20~13:00 シェイブパンプ 河越
13:00																						12:20~13:00 シェイブパンプ 河越
13:30	13:25~14:05 HOTヨガ 藤田	13:10~13:40 パーソナル体験会 武田		13:00~13:45 水中健美操 木村		13:20~14:00 HOTヨガ 橋本 有料																12:40~13:10 ダイビング器材優先コース フリーコース
14:00																						12:40~13:10 ダイビング器材優先コース フリーコース
14:30	14:30~15:10 健美操 土門																					12:50~13:20 中級バタフライ 小林
15:00																						12:50~13:20 中級バタフライ 小林
15:30		15:20~16:20 キッズダンス スクール		15:20~16:20 キッズスイミング スクール ※1コース利用		15:15~15:45 パーソナル体験会 田中 有料																13:00~13:40 エアサイクル フィットネス ~パワーライド~ CSLive REC
16:00																						13:00~13:40 エアサイクル フィットネス ~パワーライド~ CSLive REC
16:30	16:30~17:30 キッズ空手 スクール	16:30~17:30 キッズダンス スクール		16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用		16:30~17:30 キッズダンス スクール																13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
17:00																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
17:30	17:30~18:30 キッズ空手 スクール	17:30~18:30 キッズダンス スクール		17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用		17:30~18:30 キッズダンス スクール																13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
18:00																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
18:30																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
19:00	19:00~19:40 シェイブパンプ 田中			19:00~19:15 美脚		19:00~19:40 HOTヨガ 蓮田																13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
19:30																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
20:00				19:50~20:05 みんなで筋トレ																		13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
20:30	20:10~20:50 ヨガ 本木	20:20~21:00 フィットアタック BEAT CSLive REC		20:00~21:00 スイム器具 優先コース フリーコース		20:10~20:50 X-CORE FIGHTING CSLive LIVE																13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
21:00																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
21:30																						13:30~14:10 シンブル ステップ 川崎
22:00	22:30 CLOSE																					

休館日

スタジオプログラムご参加の皆様へ

オンライン予約システムのご案内
WEBから手軽にレッスンご予約
いただける新サービスはじまりました。
より簡単に・より便利にレッスンへ
ご参加いただけます。



アプリのご登録はコチラから！
定員(スタジオ1→45名、スタジオ2→20名)
※備品数により、定員数異なる場合がございます。

営業時間について

平日 9:00 ~ 22:30
土曜 9:00 ~ 20:30
日祝 9:00 ~ 19:00
※ロッカーエリア以外のスポーツ施設のご利用時間は
閉館時間の15分前までとさせていただきます。

