

Lesson Schedule / 2024年4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 バレトン 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 ファイアアタック PRO CSLive REC		9:40~10:10 初級クロール 鈴木		9:30~10:10 シェイブパンフ	9:30~10:10 スムーズ& ヒーリング 石川		9:30~10:10 HOTヨガ 武石		9:30~10:10 キッズスイミング スクール ※3コース利用		9:30~10:10 HOTヨガ 本木		9:20~9:35 ボディメイク~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																									
10:30	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 睡眠改善 スクール ※1コース 利用		10:30~11:10 コンピネーション エアロ 吉谷			10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用		10:30~11:30 コンピネーション エアロ 山本	10:30~10:50 高血圧改善 CSLive REC		10:30~11:00 CSLive REC		10:30~11:00 フィットアタック BEAT CSLive REC		10:30~11:00 フィットアタック BEAT CSLive REC		10:30~11:00 フィットアタック BEAT CSLive REC		10:30~11:30 フィットアタック BEAT CSLive REC	10:30~11:30 スイム器具 優先コース	
11:00		11:00~11:40 ダンスWAVE ボディアレンジ下半身美脚	11:10~11:25 みんなでストレッチ	有料																									
11:30	11:20~12:00 ZUMBA® 五東					11:30~12:10 健康体操 大山	11:25~12:40 成人バレエ スクール		11:40~12:10 中級クロール 田中		11:40~12:10 健康体操 相川			11:45~12:25 スイム トレーニング 阿部		11:40~12:20 コンピネーション エアロ 山本												11:45~12:00 ボディメイク~お昼~	11:30~11:30 フリーコース
12:00																													
12:30	12:20~13:00 コンピネーション エアロ 山本			12:05~12:20 みんなでストレッチ																									
13:00						12:30~13:00 フィットアタックPRO 近藤		12:30~13:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用		12:30~13:10 待機コンディショニング ZUMBA® 相川						12:50~13:30 ファンクショナル トレーニング 笠原													
13:30	13:25~14:05 HOTヨガ 藤田	13:10~13:40 フィールピラティス 武田		13:00~13:45 水中健美操 木村		13:20~14:00 HOTヨガ 上	13:10~13:40 パーソナル体験会 橋本 有料				13:30~14:10 シェイブパンフ 田口	13:30~14:10 ヨガ CSLive LIVE					13:40~14:10 パーソナル体験会 橋本 有料												
14:00																													
14:30	14:30~15:10 健美操 土門	14:15~14:45 パーソナル体験会 三上 有料		14:10~15:00 ダイビング器材 優先コース フリーコース		14:20~15:00 シェイブパンフ 小野寺		14:30~15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース		14:30~19:00																			
15:00																													
15:30		15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料		15:20~16:20 キッズスイミング スクール ※1コース利用 有料		15:15~15:45 パーソナル体験会 田口 有料		15:20~16:20 キッズスイミング スクール ※1コース利用 有料		15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料																			
16:00																													
16:30	16:30~17:30 キッズ空手 スクール 有料	16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料		16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料				16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料		16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料																			
17:00																													
17:30	17:30~18:30 キッズ空手 スクール 有料	17:30~18:30 キッズダンス スクール 有料		17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料				17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料		17:30~18:30 キッズダンス スクール 有料																			
18:00																													
18:30																													
19:00	19:00~19:40 シェイブパンフ 田口		19:00~19:15 美脚	選手・育成 スイミング スクール ※3コース利用		19:00~19:40 HOTヨガ 達田		19:30~19:45 パワーコア~体験カ~		19:00~19:40 ZUMBA® 西野			19:10~19:25 みんなでストレッチ		19:00~19:30 X-FIT 峯田	19:00~20:15 成人バレエ スクール 有料	19:10~19:25 みんなでストレッチ												
19:30																													
20:00			19:50~20:05 みんなで筋トレ	有料																									
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		スイム器具 優先コース フリーコース		20:10~20:50 シェイブパンフ 峯田	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING CSLive LIVE		20:30~20:45 ファンクショナル ワークアウト		20:00~20:40 フィットアタック BEAT 大池	20:00~20:40 AIR CYCLE Fitness ~パワーライド~ CSLive REC	20:05~20:20 みんなでストレッチ	20:10~20:40 中級バタフライ 小幡		20:10~20:30 HOTヨガ 本木	20:10~20:25 ジムパンフ	20:10~20:50 スキndaイピング 鈴木											
21:00																													
21:30																													
22:00	22:30 CLOSE																												

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がご予約
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！

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。

定員(スタジオ1→45名、スタジオ2→20名)
※備品数により、定員数が異なる場合がございます。

