

2021年1月レッスンスケジュール【確定版】1/7更新

	月			火			水			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00													8:30~10:40 キッズ体育 【有料】		8:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】			9:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】	
10:30	10:20(30) 太極拳 水上	10:30(30) CSLIVE ボディメイクトレーニング REC		10:30(30) ZUMBA みき	10:30(30) コンビネーション エアロ 上野 予約制24名		10:30(30) ステップサーキット 関 定員45名	10:30(30) フレックスストレッチ 阿部な 予約制20名		10:30(30) コンビネーション エアロ 鳥羽	10:45(30) 動きタイム 八木 予約制15名			10:40(30) パワーヨガ 齊藤 予約制24名				2コース使用	
11:00													11:00(30) コンビネーション ステップ 岩下 定員45名	10:45(30) 骨盤エクササイズ 鶴岡 予約制24名					
11:30	11:35(30) ファイトアタック BEAT 千葉	11:20(30) 動きタイム 八木 予約制15名		11:40(30) ボディメイク トレーニング 上野	11:40(30) ヨガ 野村 予約制24名		11:30(30) パワーヨガ 関	11:30(30) エアロサーキット 阿部な 予約制24名		11:30(30) 健康体操 八木	11:35(30) ZUMBA 西村 予約制24名			11:30(30) シンプルエアロ 齊藤	11:30(30) スムースーション 千葉 予約制24名				
12:00													11:50(30) パワーヨガ 鶴岡	12:00(30) ファイトアタック BEAT 八木	12:00(30) バタフライ 中込				
12:30	12:30(30) コンビネーション エアロ 齊藤	12:20(30) スムースーション 八木 予約制24名	12:50(30) 初級水泳 渡邊	12:50(30) シンプルエアロ 野村	13:00(30) CSLIVE ダンスZERO REC	12:30(30) 成人プライベート 【有料】中込	12:45(30) コンビネーション エアロ 宗宮	12:35(30) 太極拳 三宅 予約制24名	12:45(30) アクアビクス 齊藤	12:45(30) シンプルエアロ 野村	12:35(30) フリースタイルダンス 蔭山	13:00(30) AQUAZUMBA 西村	13:00(30) シンプルエアロ 野村	12:50(30) CSLIVE フィットアタックPRO REC	12:45(30) スキндаイビング 渡邊	12:20(30) スタリッシュバンプ 千葉 定員33名	12:20(20) リンバフロー河野 予約制24名	12:40(30) 中級クロール 中込	
13:00																			
13:30	13:20(30) スタリッシュバンプ 河原 定員33名	13:20(20) ジムライド 千葉 予約制5名	13:30(30) 平泳ぎ 渡邊																13:15(30) 背泳ぎ 中込
14:00																			
14:30	14:10(30) コンビネーション ステップ 宇田川 定員45名	14:10(30) ワークアウトヨガ 河野	14:15(30) アクアビクス 伊東	14:05(30) ファンクショナル コンディショニング 唐澤	14:10(30) バレトン 松山		13:50(30) ボディメイクストレッチ 宗宮 定員60名	14:10(30) シェイプバンプ 河野 予約制12名	14:10(30) 中級スィムトレーニング 中込	14:05(30) ファイトアタック BEAT 千葉	14:10(30) ピラティスヨガ 津山		14:15(30) オリジナルエアロ 関口	14:00(30) X-FIT極 園分	キッズスイミング スクール 【有料】	14:00(30) ヨガ 稲田	14:00(20) ジムライド 河野 予約制5名	14:05(30) アクアダンス 千葉	
15:00																			
15:30	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】	15:00(30) エクササイズエアロ 宇田川 有料セッション	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	15:15(30) ヨガ 松山	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】		15:15~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	15:15(30) ストリートダンス 由起	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	15:15~17:30 キッズ体育 スクール 【有料】	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】		15:35(30) ZUMBA 梶原	15:40(30) ヨガ 田口	15:45(45) アクアビクス 関口	15:15(30) シンプルステップ 稲田 定員45名	15:30(30) CSLIVE フィットアタックBEAT LIVE	16:00(60) マスターズ 練習会 中込	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	18:30(30)キッズ 体育プライベート 【有料】千葉	18:25(30) ファンクショナル コンディショニング 田口	18:30(30) スイムプライベート 【有料】渡邊				18:45(30) パワーヨガ 松山	18:20(30) ビューティープロジェクト 美骨盤 八木	18:30(30) スイムプライベート 【有料】河野	18:25(30) フィットZERO 千葉	18:10(20) ジムライド 佐藤り 予約制5名	18:30(30) スイムプライベート 【有料】渡邊							
19:00																			
19:30	19:25(20) ジャンボングHi 佐藤り 予約制20名	19:15(30) ヨガ 田口		19:15(30) パワーバンプ 河原 定員33名	19:15 ストリートダンス 由起			19:10(30) シンプルエアロ 30LOW 小野 予約制24名		19:15(30) 骨盤エクササイズ 鳥越	18:50(30) EXCITE ZONE 佐藤り								
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

・1月5日(火)~2月24日(水)の期間は
プール天井工事のため プールレッスンはございません。

★NEWレッスン★

- ・パワーバンプ
全身の筋力トレーニングに加え、早いスピードでウェイトを動かしたり、複合的な動きを連続して行うプログラムです。
- ・ジムライド
本格的なサイクリング要素を手軽に体感でき、気持ちよく汗のかけるバイクプログラムです。
- ・CSLIVE エアサイクルリズムライド
音楽を感じながら様々なコースを想定し走り抜けてゆく、爽快感抜群のバイクプログラムです。

※1月7日(木)緊急事態宣言発出に伴い、平日・土曜日の営業終了時間を20:00とさせていただきます。
平日夜のレッスンは一部変更し、19:45まで実施いたします。(口赤枠のレッスン時間を変更しております。)