

2021年4月26日（月）～5月11日（火）レッスンスケジュール

	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													8:30~10:30 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】 2コース使用			8:30~10:40 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	
10:30	10:20(40) 太極拳 水上			10:30(40) ZUMBA みき	10:40(40) CSLive ピラティス REC		10:30(40) 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(40) コンビネーション エアロ 鳥羽	10:30(30) 動きタイム 堀江 予約制15名					10:30(40) ZUMBA 小早川	10:50(30) EXCITEZONE 千葉 予約制24名		
11:00		11:00(40) CSLive ダンスWAVE LIVE											11:00(40) コンビネーション ステップ 岩下 定員45名	11:00(40) CSLive ピラティス					
11:30	11:30(30) ファイトアタック BEAT 千葉			11:40(40) ホテイメイク トレーニング 上野	11:50(40) ヨガ 野村 予約制24名	11:45(30) アクアダンス 近藤	11:35(40) パワーヨガ 関	11:30(40) エアロサーキット 阿部な 予約制24名		11:30(40) 健康体操 八木	11:15(30) スムーズモーション 千葉 予約制24名					11:40(40) シンプルエアロ 齊藤	11:40(30) ワークアウトヨガ 河野 予約制24名		
12:00		11:55(30) 動きタイム 八木 予約制15名											12:00(40) パワーヨガ 鶴岡	12:05(40) ファイトアタック BEAT 八木	12:05(30) スクンダイビング 河野 レンタル予約5名				
12:30	12:30(40) コンビネーション エアロ 齊藤	12:40(30) CSLive ホテイメイクトレーニング 近藤 REC	12:50(30) アクアウォーク&ジョグ 近藤	12:50(40) シンプルエアロ 野村	13:00(30) CSLive ダンスファン REC	12:30(30) 成人プライベート 【有料】横田	12:45(40) コンビネーション エアロ 宗宮	12:35(40) 太極拳 三宅 予約制24名		12:25(40) ZUMBA 西村	12:15(40) CSLive ヨガ REC	12:05(30) 初級水泳 高橋そ				12:40(30) スタイリッシュハップ 千葉 定員33名	12:30(30) CSLive ダンスファン	12:30(30) 初級クロール 高橋そ	
13:00													13:00(40) エアロサーキット 野村	13:05(40) エアサイクル リズムライド 千葉 予約制5名	13:15~15:40 キッズスイミング スクール 【有料】				
13:30		13:30(20) ジムライド 千葉 予約制5名	13:30(30) バタフライ 横田				13:50(40) ホテイメイクストレッチ 宗宮 定員60名	13:40(30) CSLive シェイプパンプ REC	13:30(30) 平泳ぎ 横田		13:40(40) ファイトアタック BEAT 千葉	13:25(30) AQUAZUMBA 西村				13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野		13:10(30) 背泳ぎ 高橋そ	
14:00	13:50(40) シェイプパンプ 河原 定員33名	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川 予約制24名	14:15(30) アクアピクス 伊東	14:05(40) ファンクショナル コンディショニング 唐澤	14:10(40) バレトン 松山	13:50(30) 初級スイムトレーニング 田口							14:15(40) オリジナルエアロ 関口	14:05(30) コアヒーリング 近藤 予約制24名	13:15~14:15 1コース使用 14:30~15:35 2コース使用	14:20(15) GYM PUMP 定員12名高橋そ	14:05(30) アクアダンス 千葉		
14:30																	14:25(40) ヨガ 稲田	14:45(30) CSLive パワーパンプ 定員12名	
15:00																			
15:30	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】	15:10(40) チャレンジエアロ &マルチステップ 宇田川 有料セッション 5月~スタート	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	15:15(40) 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】	15:15~18:30 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(40) ZUMBA 梶原	15:30(40) CSLive ファイトアタック PRO LIVE	15:45(60) マスターズ 練習会 河野	
16:00																			
16:30			15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 2コース使用	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール 【有料】		15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 2コース使用	16:30~17:30 中級 フラダンス 【有料】												
17:00																			
17:30																			
18:00		18:00(30) CSLive ダンスファン REC		17:30~18:45 キッズ チアダンス スクール 【有料】															
18:30	18:30(30)キッズ 体育プライベート 【有料】千葉	18:45(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】河野	18:45(30) ファイティングコア 河原		18:30(30) スイムプライベート 【有料】津山	18:20(30) EXCITEZONE 八木	18:30(30) スイムプライベート 【有料】河野		18:30(30) ビューティープロジェクト 美骨盤 八木	18:40(30) CSLive エアサイクルリズムライド 予約制6名 REC	18:30(30) スイムプライベート 【有料】横田							
19:00							18:45(40) パワーヨガ 松山												
19:30	19:30(30) ファイトアタック BEAT 河野	19:30(30) ヨガ 田口	19:30(30) 中級水泳 横田	19:30(30) パワーパンプ 河原 定員33名	19:20(40) ZUMBA 白石 予約制24名	19:30(30) 初級水泳 佐藤み		19:20(40) シンプルエアロ 小野	19:30(30) 平泳ぎ 佐藤み	19:20(40) シンプルステップ 鳥越 定員45名	19:30(30) CSLive シェイプパンプ REC	19:30(30) フィンスイミング 高橋そ							
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

4月20日（火）「まん延防止対策重点措置」における協力依頼を受け、
4月26日（月）～5月11日（火）までレッスン終了時間を20時までとさせていただきます。
平日夜のレッスンは一部変更しております。（口赤枠のレッスン・時間を変更）
ご確認の上ご参加くださいますようお願いいたします。

レッスン参加上のご注意点

- 予約制のレッスンにつきましてはレッスン開始1時間前より、ジムカウンターにて予約バンドをお取りください。その他のレッスンにつきましては、各定員人数まで先着順とさせていただきます。
※定員 スタジオ1：60名 スタジオ2：24名
- スタジオへのご入場はレッスン開始15分前となります。レッスン参加の際は床の『*印』を基準にご参加ください。
- プール水中エクササイズレッスンは16名以上で2コース、33名以上で3コース、泳法レッスンは12名以上で2コースを使用させていただきます。
- レッスン開始後のご参加は、安全面の観点よりご遠慮下さい。
- マスク着用時も会話は控えください。皆様のご協力をお願いいたします。