

2022年5月～レッスンスケジュール ※赤枠・赤字レッスン・担当者が変更となります。

	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 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	10:00	
10:30	10:30(40) 太極拳 水上			10:30(40) ZUMBA みき	10:30(40) ボディメイク トレーニング+ 上野		10:30(40) エアロサーキット 阿部	10:30(40) 太極拳 三宅		10:30(40) コンピネーション エアロ 鳥羽	10:30(30) 動きタイム 堀江		8:30~11:30 キッズ体育 【有料】	隔週 11・25日 10:30(40) マルチ ステップ40 岩下	8:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	10:30(40) ZUMBA 小早川	10:50(40) エアサイクル リズムライド 千葉		10:30	
11:00		11:00(40) CSLive ダンスWAVE			有料セッション			11:20(15) やさしい体操			11:10 やさしい体操	11:00(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 【有料】 横田			11:30(20) 筋膜ほぐし			11:50(40) エアサイクル リズムライド 千葉	11:00	
11:30		11:15(30) AQUAJam 近藤		11:40(40) シンプルエアロ 野村	11:30(40) CSLive ヨガ		11:35(40) パワーヨガ 関	11:50(30) CSLive 肌ケア		11:30(40) ZUMBA 西村	11:40(30) スムーズ&ヒーリング 八木				11:45(30) コンピネーション ステップ 岩下	11:45(30) スキндаイビング 河野	11:40(40) シンプルエアロ 齊藤	11:50(30) ワークアウトヨガ 河野	11:30	
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 八木	11:55(40) CSLive ピラティス			REC	12:15(30) 平泳ぎ 横田		REC							12:15(40) CSLive ファイトアタック BEAT	12:30(45) アクアビクス 関口			12:00	
12:30		REC			12:25(30) CSLive だれでもHIPHOP		12:35(40) コンピネーション エアロ 宗宮	12:40(40) CSLive ヨガ	12:45(30) アクアビクス 齋藤	12:30(40) 健康体操 八木	12:25(40) フリースタイルダンス 蔭山	12:45(30) AQUAZUMBA 西村			13:00(40) エアロサーキット 野村	13:15~16:30 キッズ スイミング スクール		12:40(30) スタリッシュパン 千葉	12:35(30) リンパフロー 近藤	12:30
13:00	12:45(40) コンピネーション エアロ 齊藤	12:50(30) 動きタイム 八木 定員20名	13:00(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 【有料】 中込	13:00(40) 健康体操 唐澤	13:15(40) CSLive シェイプパンプ	13:00(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田	13:35(40) ボディケアストレッチ 宗宮	13:45(30) CSLive ボディメイクトレーニング		13:30(30) ファイティングコア 千葉	13:30(40) CSLive ヨガ	13:25(30) 中級トレーニング 横田			13:05(40) エアロサーキット 野村			13:30(40) スタリッシュパン 千葉	13:00	
13:30		13:35(20) ジムライド 八木 定員6名			REC										13:15(40) エアサイクル パワーライド 千葉			13:30(40) スタリッシュパン 千葉	13:30	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河原 定員33名	14:10(40) コンピネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアビクス 伊東	14:00(40) パレトン 松山											14:05(40) オリジナル エアロ 関口	14:15(30) X-FIT極 横川			13:40(30) アクアダンス 横川	14:00
14:30															15:05(40) ZUMBA 白石	15:05(40) CSLive ヨガ			14:30(40) ヨガ 稲田	14:30
15:00															16:05(40) シェイプパンプ 河野 定員33名	16:00 (30+換気5+30) Let's Dance !! みき			14:25(30) 初級水泳 中込	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 マルチステップ 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】	15:00(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】	15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】			15:05(40) ZUMBA 白石	15:05(40) CSLive ヨガ			15:05(30) 平泳ぎ 中込	15:30
16:00															16:30~18:30 ジュニアダンス スクール 【有料】	16:00 (30+換気5+30) Let's Dance !! みき			15:35(40) シンプルステップ 稲田 定員45名	16:00
16:30		16:30~17:30 キッズダンス スクール 【有料】	15:15~16:30 1コース使用 16:30~17:30 3コース使用 17:30~18:30 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 16:30~17:30 3コース使用 17:30~18:30 2コース使用	16:30~17:30 中級 フラダンス 【有料】								16:30(40) ステップアップ エアロ 稲田 有料セッション	16:00 (30+換気5+30) Let's Dance !! みき			15:45(60) マスターズ 練習会 河野	16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30	18:30(30) キッズ体育個人塾 【有料】八木	18:30(30) スムーズ&ヒーリング 近藤	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】河野			18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】津山														18:30
19:00																				19:00
19:30	19:30(30) EXCITEZONE 近藤	19:20(30) CSLive だれでもHIPHOP	19:30(30) クロール 中込	19:15(40) ファイティングコア 河原	19:00(40) CSLive ZUMBA		18:45(40) パワーヨガ 松山	19:30(40) CSLive シェイプパンプ	19:30(30) 平泳ぎ 佐藤み	18:45(30) ビューティープロジェクト 美骨盤 八木	19:25(20) ジムライド 八木 定員6名	19:30(30) フィンスイミング 横田							19:30	
20:00		20:10(40) CSLive パワーヨガ	20:15(30) バタフライ 中込		20:00(40) CSLive ヨガ	20:15(30) レンタル予約5名	19:50(40) シンプルエアロ 小野	20:30(40) CSLive ファイティング PRO	20:15(30) 中級スイムトレーニング 佐藤み	19:35(40) シンプルステップ 鳥越	20:00(40) CSLive パワーライド	20:15(30) レンタル予約5名 アクアビクス 花井							20:00	
20:30	20:30(40) シェイプパンプ 横川 定員33名	REC			REC															20:30
21:00																				21:00
21:30																				21:30

レッスン参加上のご注意点

- ・レッスン開始1時間前より、インフォメーションボード前にて整理券を配布いたします。午前11時以前に開始のレッスンは営業開始と同時に配布いたします。
- ・スタジオ内へは、整理番号1番から順にご入場いただきます。※お呼びした番号のお客様がお近くにいらっしゃらない場合、次の番号を順次お呼びいたしますので予めご了承ください。
- ・スタジオへのご入場はレッスン開始15分前となります。待機列は作らずにお待ちください。
- ・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、中級トレーニング・マスターズ練習会は、参加者の状況に応じて1~2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お控えください。