

2022年7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。6/25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) コンビネーション 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】	10:30(40) エアロピクス フロースタイル 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 パワーライド 千葉		10:30	
11:00		11:00(40) CSLive ダンスWAVE			有料セッション									11:00(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 【有料】 横田	11:10 やさしい体操				11:00	
11:30		11:20(30) AQUAJam 近藤																		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		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	11:20(15) やさしい体操		11:30(40) ZUMBA 西村	11:40(30) スムース&ヒーリング 八木		11:45(40) コンビネーション ステップ 岩下	11:30(20) 筋腫ほぐし	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		12:00	
12:30		REC			REC	12:15(30) 平泳ぎ 横田								12:10(30) エアサイクル リズムライド	レンタル予約5名					12:30
13:00	12:45(40) コンビネーション 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	12:25(30) CSLive PARTYiam REC	13:00(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田	12:35(40) コンビネーション エアロ 宗宮	12:40(40) CSLive ヨガ	12:45(30) アクアピクス 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	13:05(40) ファイトアタック BEAT 横川	12:30(45) アクアピクス 関口	12:40(30) スタイリッシュパンプ 千葉	12:35(30) リンパフロー 近藤		13:00	
13:30		13:35(20) ジムライド 横川			13:25(20) 筋腫ほぐし		13:35(40) ホテイクアストレッチ 宗宮	13:45(40) CSLive ファイトアタック BEAT REC	13:30(30) バタフライ 河野	13:30(30) ファイティングコア 千葉	13:30(30) CSLive リズムCAMP REC	13:25(30) 中級トレーニング 横田			13:15~16:30 キッズ スイミング スクール	13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野	13:30(30) スタジオ開放 整理券	13:40(30) アクアダンス 横川	13:30	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河原 定員33名	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアピクス 伊東	14:00(40) パレトン 松山	14:00(40) CSLive シェイプパンプ REC								14:05(40) オリジナル エアロ 関口	14:15(30) スタジオ開放 整理券	13:15~14:30 1コース使用 14:30~15:30 2コース使用 15:30~16:30 1コース使用	14:30(40) ヨガ 稲田	14:30(30) スタジオ開放 整理券	14:25(30) 初級水泳 中込	14:00	
15:00		15:10(40) チャレンジ エアロ 宇田川	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 キッズスイミング 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】	15:15~18:30 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 REC		15:35(40) シンプルステップ 稲田	15:30(40) CSLive ファイトアタック PRO REC	15:05(30) 平泳ぎ 中込	15:30	
15:30	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】	16:30~18:30 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 2コース使用	17:30~18:45 キッズ チアダンス スクール 【有料】	16:30~17:30 中級 フラダンス 【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 ジュニアダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用			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 有料セッション		15:45(60) マスターズ 練習会 河野		16:00		
16:30																				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	18:45(30) スムース&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	18:45(40) パワーヨガ 松山	18:30(30) CSLive 即ケア REC	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】河野	18:45(30) ビューティープロジェクト 美骨盤 八木	18:30(30) パーソナルダンスレッスン 【有料】蔭山	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田								18:30
19:00																				19:00
19:30	19:35(30) EXCITEZONE 近藤	19:30(30) CSLive PARTYiam REC	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 LIVE	19:30(30) スキндаイビング 佐藤み				19:30(40) CSLive シェイプパンプ 定員12名 REC	19:30(30) 平泳ぎ 佐藤み	19:30(30) フィンスイミング 横田								19:30
20:00						レンタル予約5名	19:50(40) シンプルエアロ 小野	20:00(40) CSLive ヨガ REC	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	19:40(30) CSLive エアサイクルリズムライド 予約制6名 REC	20:15(30) アクアピクス 花井								20:00
20:30	20:30(40) シェイプパンプ 横川 定員33名	20:20(40) CSLive パワーヨガ REC	20:15(30) バタフライ 中込	20:15(30) パワーパンプ 河原 定員33名	20:00(40) CSLive ヨガ REC					20:30(40) CSLive ファイトアタック PRO LIVE	20:35(40) ZUMBA 梶原	20:30(40) CSLive Laフィットキュア 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・フィンを使うレッスンは、参加者の状況に応じ 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。

※スタジオ開放の詳細は別途お知らせいたします。