

墨田区総合体育館 Lesson Schedule 2023.10～

NEW! **CSLive**【CSライブ】REC…録画  
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

| Mon. 月曜日  |                |                                                     |                                                   | Tue. 火曜日                                        |                                               |                                                        |                                                          | Wed. 水曜日                                     |                                                                 |                                                       |                                                                 | Thu. 木曜日                                     |                                            |                                                  |                                                   | Fri. 金曜日                                            |                                                 |                                              |                                | Sat. 土曜日                              |                                                   |       |       | Sun. 日曜日  |       |                                 |                                         |       |
|-----------|----------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|-------|-----------|-------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------|
| 武道場       | 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                                                    | 武道場                                                      | 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                                             | スタジオ1 | スタジオ2 |           |       |                                 |                                         |       |
| 9:00 OPEN |                |                                                     |                                                   | 9:00 OPEN                                       |                                               |                                                        |                                                          | 9:00 OPEN                                    |                                                                 |                                                       |                                                                 | 9:00 OPEN                                    |                                            |                                                  |                                                   | 9:00 OPEN                                           |                                                 |                                              |                                | 9:00 OPEN                             |                                                   |       |       | 9:00 OPEN |       |                                 |                                         |       |
| 9:30      |                |                                                     | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                            |                                                 |                                               | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                                 |                                                          |                                              |                                                                 | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                                |                                                                 |                                              | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                     |                                                  |                                                   | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                              |                                                 |                                              | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操         |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         |       |
|           | 9:30~10:20(50) | 9:30~10:00(30)<br>FIT jam<br>竹若                     | 9:30~10:15(45)<br>有料<br>成人水泳教室<br>初級 ※墨田区民限定<br>楠 | 9:30~10:00(30)<br>コアヒーリング<br>竹若                 |                                               | 9:30~10:00(30)<br>コアヒーリング<br>竹若                        | 9:50~10:30(40)                                           | 9:30~10:10(40)<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>勝見     |                                                                 | 9:30~10:20(50)<br>ルーシー<br>ダットン<br>染谷                  |                                                                 | 9:30~10:20(50)<br>ルーシー<br>ダットン<br>染谷         | 9:30~10:10(40)<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>勝見   | 9:30~10:10(40)<br>バランスボール<br>小林                  | 9:30~10:10(40)<br>初級スイム<br>トレーニング 楠<br>※種目日程は表記載  | 9:30~10:00(30)<br>フリースタイル<br>ダンス リサ                 | 9:30~10:10(40)<br>カラダ<br>デトックス<br>高木            | 9:30~10:20(50)<br>フリースタイル<br>ダンス<br>金田       |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         |       |
|           | 10:00          |                                                     | 10:20~10:50(30)<br>エアサイクル/<br>リズムライド 板倉           | 10:20~11:00(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満    | 10:15~10:55(40)<br>ZUMBA®<br>鈴木               | 10:15~10:45(30)<br>パーソナルスイムレッスン<br>有料 定員1名 楠           | 10:20~11:05(45)<br>アクアサーキット<br>吉野<br>アクアグループを<br>ご持参ください |                                              | 10:25~11:05(40)<br>ラテンファン<br>勝見                                 | 10:30~11:30(60)<br>有料<br>フラダンス<br>スクール<br>大河原         | 10:35~11:15(40)<br>オリジナル<br>エアロ<br>染地                           | 10:20~11:00(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満 | 10:35~11:15(40)<br>オリジナル<br>エアロ<br>染地      | 10:50~11:40(50)<br>ヨガ<br>北村(あ)                   |                                                   | 10:30~11:10(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで  | 10:25~11:15(50)<br>ヨガ<br>佐野(忍)                  | 10:40~11:20(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満 | 10:35~11:15(40)<br>ピラティス<br>高木 | 11:00                                 | 11:00                                             | 11:00 | 11:00 |           |       |                                 |                                         |       |
| 11:00     |                | 11:10~11:50(40)<br>シンプルエアロ<br>30+筋トレ10<br>原         | 11:20~12:00(40)<br>CSLive<br>ファイトアタックBEAT<br>REC  | 11:10~12:00(50)<br>ヨガ<br>伊藤(み)                  | 11:10~11:50(40)<br>CSLive<br>Lati Lati<br>REC | 10:50~11:30(40)<br>初級水泳<br>須崎<br>※種目日程は表記載             |                                                          | 11:20~12:00(40)<br>シェイプパンプ<br>小林             |                                                                 | 11:30~12:10(40)<br>シンプル<br>エアロ<br>染地                  | 11:20~11:40(20)<br>CSLive<br>腰痛<br>メディカルフィットネス<br>REC           | 11:00~12:00(60)<br>上級水泳<br>小林<br>※種目日程は表記載   | 10:50~11:40(50)<br>ヨガ<br>北村(あ)             |                                                  | 11:20~12:00(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>1歳7ヶ月~3歳未満まで | 11:30~12:10(40)<br>シンプル<br>ステップ<br>稲石               | 11:40~12:20(40)<br>シンブル<br>エアロ<br>高木            | 12:00                                        | 12:00                          |                                       |                                                   |       |       | 12:00     | 12:00 |                                 |                                         |       |
| 12:00     |                | 12:05~12:45(40)<br>シェイプパンプ<br>原                     |                                                   | 12:15~12:55(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>小松田       |                                               | 11:50~12:40(50)<br>中級スイム<br>トレーニング<br>宇都宮<br>※種目日程は表記載 |                                                          | 12:20~13:10(50)<br>ヨガ<br>北村(祐)               | 12:20~12:40(20)<br>CSLive<br>肩こり<br>メディカルフィットネス<br>REC          | 12:25~13:05(40)<br>ZUMBA®<br>鈴木                       |                                                                 | 12:05~12:45(40)<br>ZUMBA®<br>大西              |                                            | 12:15~12:55(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>中島         | 12:40~13:30(50)<br>ヨガ<br>高橋(剛)                    | 13:00~14:30(90)<br>有料<br>成人<br>クラシック<br>バレエ<br>スクール | 13:10~13:50(40)<br>ピラティス<br>中島                  |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       | 13:45~14:25(40)<br>ZUMBA®<br>新井 | 13:40~14:10(30)<br>エアサイクル/<br>リズムライド 板倉 | 14:00 |
| 13:00     |                | 13:40~14:55(75)<br>有料<br>ジャズダンス<br>スクール<br>タイチ      | 13:40~14:10(30)<br>水泳入門<br>濱田                     |                                                 |                                               | 12:45~13:45(60)<br>有料<br>成人水泳教室<br>中級<br>小林            |                                                          | 13:30~14:10(40)<br>シンプル<br>エアロ<br>橋本         |                                                                 | 13:20~14:10(50)<br>フリースタイル<br>ダンス<br>藤原               |                                                                 |                                              | 13:45~14:25(40)<br>コンビネーション<br>ステップ<br>小松田 | 13:10~13:50(40)<br>CSLive<br>シェイプパンプ<br>REC      | 13:15~14:15(60)<br>スイム<br>トレーニング<br>木下            | 14:20~15:10(50)<br>ヨガ<br>伊藤(み)                      | 14:50~15:50(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                              |                                | 15:25~16:05(40)<br>シンプル<br>ステップ<br>丸川 | 14:30~15:10(40)<br>CSLive<br>エアサイクル/パワーライド<br>REC | 15:00 | 15:00 |           |       | 15:00                           | 15:00                                   |       |
| 14:00     |                | 15:00~16:00(60)<br>有料<br>バレエスクール<br>(クラシック)<br>子供対象 |                                                   | 15:00~16:00(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                               | 15:00~19:50(60)                                        |                                                          | 16:00~17:00(60)<br>有料<br>新体操<br>スクール<br>子供対象 | 16:00~18:00(120)<br>有料<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(陸トレ)<br>子供対象 | 16:30~17:30(60)<br>有料<br>バレエスクール<br>(クラシック)<br>子供対象   | 16:00~18:00(120)<br>有料<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(陸トレ)<br>子供対象 |                                              |                                            | 16:00~16:40(40)<br>CSLive<br>ファイトアタックBEAT<br>REC | 16:50~17:50(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象   | 17:10~17:50(40)<br>CSLive<br>カラダデトックス<br>REC        | 17:25~18:15(50)<br>オリジナル<br>エアロ<br>会田           | 18:30~19:10(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>橋本     | 18:00                          | 18:00                                 | 18:00                                             |       |       | 18:00     |       |                                 |                                         |       |
| 15:00     |                | 16:15~17:15(60)<br>有料<br>バレエスクール<br>(クラシック)<br>子供対象 |                                                   | 16:30~17:30(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                               | 17:00~18:00(60)<br>有料<br>新体操<br>スクール<br>子供対象           |                                                          |                                              |                                                                 | 17:10~17:50(40)<br>CSLive<br>腰痛<br>メディカルフィットネス<br>REC |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 19:00 |
| 16:00     |                |                                                     |                                                   | 17:30~18:30(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 20:00 | 20:00                           | 20:00                                   |       |
| 17:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 21:00                                             | 21:00 | 21:00 | 21:00     |       |                                 |                                         |       |
| 18:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 22:00 |
| 19:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 20:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 21:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 22:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           | 23:00 | 23:00                           | 23:00                                   |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       | 23:00                                             | 23:00 | 23:00 | 23:00     |       |                                 |                                         |       |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         | 23:00 |
| 23:00     |                |                                                     |                                                   |                                                 |                                               |                                                        |                                                          |                                              |                                                                 |                                                       |                                                                 |                                              |                                            |                                                  |                                                   |                                                     |                                                 |                                              |                                |                                       |                                                   |       |       |           |       |                                 |                                         |       |

レッスン  
ご参加  
方法

- ◆レッスン開始30分前より予約開始致します。総合受付にて予約表にお名前をご記入の上、レッスン参加カードを配布致します。
- ◆9時台開始のレッスンに限り、開館時間の8時30分より配布致します。
- ◆レッスン開始10分前よりスタジオにご入場頂けます。レッスン参加カードを担当インストラクターにお渡しください。なお、レッスン開始10分を経過しますと、安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。(ストレッチマット・器具を使用するレッスンの途中参加はご遠慮ください。)
- ◆レッスン参加チケットを取る為の途中退出はご遠慮ください。
- ◆スタジオ内へ、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
- ◆都合により、担当及び内容が変更になる場合がございます。総合受付インフォメーションボードをご確認ください。
- ◆プールをご利用の際には、スイムキャップの着用をお願い致します。プールレッスン開始10分を経過しますと安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。

10月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

11月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

12月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 1  | 2  |    |    |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

【開館時間】8:30  
【閉館時間】23:00  
【ご利用時間】9:00~22:30  
【休館日】毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)、および年末年始(12/30~1/2)、メンテナンス休館として11/13~11/16までの4日間。  
○印は休館日となります。