

2010年4月1日～6月30日

CESAME大船週間プログラム

	火					水					木				
	フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット	フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット	フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット
10:00															
10:15~10:30											↓10:15~10:30				
30	ST15 青竹30	B-口60 林(由)				ST15	ズンバゴールド				ST15				
11:00	10:30~11:00	10:15~11:15				BBE 峯岸	入内島 10:15~11:15	はじめて太極拳 (登録制) 中山 10:30~11:30			ST30 10:45~11:15	Sステップ45 三橋 10:30~11:15	社交ダンス (登録制) 大沼 10:30~11:30		
30	ST45 11:15~12:00	Bステップ60 鈴木(咲) 11:30~12:30	ソフトピラティス (予約制) 平 11:30~12:30	アクアビクス 11:30~12:00	指導タイム中級 岩本 12:00~12:45	10:45~11:45	Bステップ60 高橋(智) 11:30~12:30	スラ30 12:00~12:30	泳法指導 11:30~12:00	ラリー 内山 11:30~12:00	リズム体操 11:15~11:45	CBNステップ	ロー45 松島 11:45~12:30	泳法指導 11:30~12:00	
12:00											↓12:00~12:15	ローワーEX ウエストEX 11:30~12:30	ロー45 松島 11:45~12:30		
30			Sエアロ45 早川(陽) 12:45~13:30		初回 岩本 13:15~13:45	ST30 12:30~13:00	SJ45 杉田 12:40~13:25	初級社交ダンス (登録制) 大沼 12:45~13:45		指導タイム初級 内山 12:00~12:45	↑12:15~12:30	レップリーボックス (予約制) 松島 12:45~13:45	アロマヨガ (予約制) 磯田 12:45~13:45		指導タイム中級 清水 12:30~13:15
13:00		コンボ エアロ60 三橋 13:00~14:00			指導タイム初級 岩本 13:45~14:30		B.C	筋トレ&ST ↑13:25~13:40		ラリー 内山 12:45~13:15	WALK (予約制) 石井 13:00~14:00				ラリー 清水 13:15~13:45
30	リズム体操 13:15~13:45									ダブルス 内山 13:15~13:45	↑14:15~14:30	Sエアロ45 磯田 14:00~14:45	ストリート ダンス 柿沢 14:00~13:00		ラリー 清水 13:45~14:15
14:00			健康太極拳 (登録制) 中山 14:00~15:00	泳法指導 14:00~14:30	ラリー 岩本 14:30~15:00	13:30~14:30	ピラティス 平 14:00~15:00	Bロー60 荻田 14:00~15:00	アクアビクス 14:00~14:30		ステップワーク 14:30~15:00				ラリー 清水 14:15~14:45
15:00					ウォーリー ボール (F.ST会員可) ↑15:00~15:45										
30	ポールEX (予約制) ↑15:15~15:45	ヨガ 松浪 15:15~16:15	フラダンス (登録制) 西脇 15:15~16:15			リズム体操 15:00~15:30	ジャズ 初級 (登録制) 小笠原 15:15~16:30	ボクシング 加来 15:15~16:15				Bロー60 井田 15:00~16:00	アロマルーシーダットン (予約制) 追分 15:15~16:15		
16:00				リラックスアクア 16:00~16:30		↑15:30~15:45									
30															
17:00															
30	↓17:30~17:45					↓17:30~17:45					↓17:30~17:45				
18:00	ST15					ST15					ST15				
18:00		Sエアロ45 山上 18:00~18:45	ポールシェイプ (予約制) 村石 ↑18:00~18:45												
30	ST30 18:30~19:00					ST30 18:30~19:00	Bロー45 早川(陽) 18:15~19:00	パワーヨガ45 吉田 18:15~19:00			ST30 18:30~19:00		ヒーリング ヨガ 杉村 18:15~19:15		
19:00										ラリー 早川 19:00~19:30	リズム体操 19:00~19:30	CBNステップ			
30	リズム体操 19:00~19:30	SJ30 山上 ↑18:55~19:25	ピラティス		チャレンジ 木原 19:00~20:00	ウエイト (予約制) 加来 19:00~20:00	Sステップ45 (予約制) 高橋(重) 19:15~20:00	フットリラゼーション 斉藤 19:15~20:00		初回 早川 19:30~20:00		杉田 19:00~20:00	SJ30 19:30~20:00		ラリー 清水 19:30~20:00
20:00		Bステップ45 済田 ↑19:35~20:20	平 19:15~20:15	アクアビクス 20:00~20:30	初回 木原 20:00~20:30		↑19:15~20:00			指導タイム初級 早川 20:00~20:45					
30							Bエアロ45 斉藤 20:10~20:55	クラシックバレエ (登録制) 南川 20:10~21:10				ストリート ダンス 野上 20:10~21:10	Sエアロ45 林(由) 20:15~21:00	アクアビクス 20:00~20:30	ラリー 清水 20:00~20:30
21:00		ダンスエアロ 済田 20:30~21:15	セルフコンディショニング 平岩 20:30~21:15		ラリー 木原 20:30~21:00		↑20:55~21:10								H.T. 清水 20:30~21:00
30															

M...メインスタジオ S...サブスタジオ

営業時間 平日10:00~22:00 土曜日9:30~21:00 日・祝9:30~20:00

		金				
		フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット
9:00						
30						
10:00						
30		ST30 10:15~10:45	Sステップ45 三宅 10:15~11:00			
11:00		リズム体操 11:00~11:30	↓11:15~11:45 バレエエクササイズ 三宅			
30				アクアビクス 11:30~12:00	ラリー 木原 11:30~12:00	
12:00		リフレッシュ 平岩 11:45~12:45	ヨガ (予約制) 鈴木(智) 12:00~13:00	ロー60 林(真) 11:45~12:45	チャレンジ 清水 12:00~13:00	
30		↓13:10~13:40				
13:00		ボールEX (予約制)	Bエアロ60 若松 13:15~14:15		指導タイム初級 清水 13:15~14:00	
30				泳法指導 14:00~14:30	ラリー 清水 14:00~14:30	
14:00		B.C 14:00~15:00	ジャズ 中級 (登録制) 三宅 14:30~16:00	かんたん ストリートダンス 菊池 14:30~15:30	ラリー 清水 14:30~15:00	
30		↓15:15~15:30				
15:00		ST15				
30		ランニング教室 (予約制) 森本 ↑15:30~16:15				
16:00				アクアビクス 16:00~16:30		
30						
17:00						
30						
18:00						
30		ST30 18:30~19:00		Bロー45 藤原 18:30~19:15		
19:00		リズム体操 19:00~19:30	コンボエアロ45 峯岸 19:15~20:00	AB&ST ↑19:15~19:30	チャレンジ 早川 19:00~20:00	
30						
20:00			↓20:15~21:00 スマッシュ45 (予約制) KENTA 20:00~21:00	タップダンス (登録制) SAORI 20:00~21:00	指導タイム中級 早川 20:00~20:45	
30						
21:00			BOX基礎 ↑21:00~21:15			
30						

		土				
		フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット
9:00						
30						
10:00		↓10:00~10:15				
30		ST15	Bロー60 鈴木(咲) 10:15~11:15	↓10:30~11:15 ボールシェイプ (予約制) 村石		
11:00						
30						
12:00		ルーシーダットン45 萩原 11:30~12:15	筋トレ&BOX 村石 11:30~12:30			
30						
13:00			Bロー30 済田 ↑12:45~13:15			
30			ヨガ& 骨盤ストレッチ 済田	ロー60 高橋(智)		
14:00		ST30 14:00~14:30	リズム体操 14:30~15:00			ラリー 岩本 14:00~14:30
30			Bステップ45 高橋(智) 14:45~15:30			指導タイム初級 岩本 14:30~15:15
15:00						ラリー 岩本 15:15~15:45
30						
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00		ST30 17:15~17:45	Bエアロ60 藤原 17:15~18:15	Hip Hop 野上 17:30~18:30		
30		リズム体操 17:45~18:15				
19:00			ウエストシェイプ 18:30~19:00	パワーヨガ60 (予約制) 吉田 18:45~19:45		
30						
20:00			ロー45 新谷 19:15~20:00			
30						
21:00						
30						

		日				
		フロア	Mスタジオ	Sスタジオ	プール	ラケット
9:00						
30						
10:00		↓10:00~10:15				
30		ST15	ロー60 矢敷 10:00~11:00	モーニングヨガ 吉田 10:15~11:00		
11:00						
30		WT 11:00~11:30	レップリーボック (予約制) KENTA 11:15~12:15			
12:00		ST30 11:30~12:00		Sステップ45 (予約制)		
30						
13:00		かんたんTR 12:30~12:50	ボクシング KENTA 12:30~13:30			
30						
14:00		ST30 13:30~14:00				健康太極拳 (登録制) 唐松 13:15~14:15
30		ロングリズム45 14:00~14:45	CBNステップ 三橋 14:00~15:00			
15:00		↑14:45~15:00				
30			Bロー45 大島 15:15~16:00			
16:00						
30		↓16:30~16:45				
17:00		ST15	エアロ45 大島 16:15~17:00			
30		リズム体操 16:45~17:15		ヨガ (予約制) 松岡 16:45~17:45		チャレンジ 早川 17:00~18:00
18:00						
30						
19:00						
30						
20:00						
30						
21:00						
30						

※担当者未記入のプログラムは複数のスタッフが交替で担当致します。
 ※ラケットボールプログラムは、全て予約制です。
 ※ウォーリーボールはフィットネス会員の方もご利用頂けます。
 ※祝日プログラムの詳細は館内の掲示板にてご案内致します。
 ※予約レッスンにて、キャンセル待ちの方は5分後にご入場頂けます。
 ※レッスン開始後のご入場は、以下の通りの時間までとさせていただきます。
 ・60分、45分レッスン→15分間まで
 ・30分レッスン→10分間まで