

2012年1月1日～3月31日

CESAME大船週間プログラム

| | | 火 | | | | |
|-------|--|----------------|---------------|-------------------|---------------|---------------------------|
| | | 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 | | | | |
| 30 | | ST15 青竹30 | Bロー60 井田 | | | |
| 11:00 | | 10:30~11:00 | 10:15~11:15 | | | |
| 30 | | ST45 | Bステップ60 | ソフトピラティス (予約制) | アクアビクス | ラリー 岩本 |
| 12:00 | | 11:15~12:00 | 11:30~12:30 | 11:30~12:30 | 11:30~12:00 | 11:30~12:00 |
| 30 | | ポールST (予約制) | | | | 指導タイム中級 岩本 |
| 13:00 | | ↑ 12:30~13:00 | コンボ | SEアロ45 早川(陽) | | ラリー 岩本 |
| 30 | | リズム体操 | エアロ60 三橋 | 12:45~13:30 | | 12:45~13:15 |
| 14:00 | | 13:15~13:45 | 13:00~14:00 | | | 初回 岩本 |
| 30 | | リフレッシュ | ダンスエアロ | 健康太極拳 (登録制) | 泳法指導 (予約制) | 指導タイム初級 岩本 |
| 15:00 | | 14:00~15:00 | 14:15~15:00 | 14:00~15:00 | ↑ 14:00~14:30 | ラリー 岩本 |
| 30 | | ポールEX (予約制) | ヨガ | フラダンス (登録制) | | ウォーリー ポール (F.ST会員可) |
| 16:00 | | ↑ 15:15~15:45 | 松浪 | 15:15~16:15 | | ↑ 15:00~15:45 |
| 30 | | | | | リラックスアクア | |
| 17:00 | | | | | 16:00~16:30 | |
| 30 | | ↓ 17:30~17:45 | | | | |
| 18:00 | | ST15 | | | | |
| 30 | | | SEアロ45 磯田 | | | |
| 19:00 | | 18:30~19:00 | 18:00~18:45 | | | |
| 30 | | リズム体操 | SJ30 磯田 | | | ラリー 木原 |
| 20:00 | | 19:00~19:30 | ↑ 18:55~19:25 | ピラティス | | 19:00~19:30 |
| 30 | | | Bエアロ45 斉藤 | 平 | | 19:30~20:00 |
| 21:00 | | | ↑ 19:35~20:20 | 19:15~20:15 | アクアビクス | 初回 木原 |
| 30 | | | フットリラクゼーション | Bステップ45 | 20:00~20:30 | 20:00~20:30 |
| 21:00 | | | 斉藤 | 佐藤 | | ラリー 木原 |
| 30 | | | 20:30~21:15 | 20:30~21:15 | | 20:30~21:00 |

M…メインスタジオ S…サブスタジオ

| | | 水 | | | | |
|-------|--|----------------|------------------|------------------------|---------------|---------------|
| | | 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 | | | | |
| 30 | | ST15 | ズンバゴールド | はじめて太極拳 (登録制) | | |
| 11:00 | | | 入内島 | 江口 | | |
| 30 | | BBE 峯岸 | 10:15~11:15 | 10:15~11:15 | | |
| 12:00 | | 10:45~11:45 | Bロー60 金原 | スラ30 | アクアビクス | ラリー 内山 |
| 30 | | | 11:30~12:30 | 11:30~12:00 | 11:15~11:45 | 11:30~12:00 |
| 13:00 | | | | | | 指導タイム初級 内山 |
| 30 | | ポールST (予約制) | | 無料社交ダンス | | 12:00~12:45 |
| 14:00 | | ↑ 12:30~13:00 | SJ45 杉田 | 有料初級社交ダンス (登録制) | | ラリー 内山 |
| 30 | | | 12:40~13:25 | 12:50~13:50 | | 12:45~13:15 |
| 15:00 | | | B.C | 筋トレ&ST | | ダブルス 内山 |
| 30 | | | 13:30~14:30 | ↑ 13:25~13:40 | | 13:15~13:45 |
| 16:00 | | | ピラティス | Sステップ45& ポール15(予約制) | 泳法指導 (予約制) | |
| 30 | | | 平 | 山本 | ↑ 14:00~14:30 | |
| 17:00 | | | | | | |
| 30 | | リズム体操 | | | | |
| 18:00 | | 15:00~15:30 | | | | |
| 30 | | ST15 | ジャズ 初級 | ボクシング | | |
| 19:00 | | ↑ 15:30~15:45 | (無料登録制) 小笠原 | 加来 | | |
| 20:00 | | | 15:15~16:30 | 15:15~16:15 | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 30 | | ↓ 17:30~17:45 | | | | |
| 18:00 | | ST15 | | | | |
| 30 | | | Bロー45 早川(陽) | シンプルヨガ | | |
| 19:00 | | 18:30~19:00 | 18:15~19:00 | 18:15~19:00 | | |
| 20:00 | | ウエイト (予約制) | Sステップ45 高橋(重) | リンパ&ストレッチ 平岩 | | ラリー 早川 |
| 21:00 | | 19:00~20:00 | 19:15~20:00 | 19:15~20:00 | | 19:00~19:30 |
| 30 | | | | | | 初回 早川 |
| 20:00 | | | | | | 19:30~20:00 |
| 21:00 | | | | | | 指導タイム初級 早川 |
| 30 | | ポールST (予約制) | ★ラテンエアロ | ★クラシックバレエ (登録制) | | 20:00~20:45 |
| 21:00 | | ↑ 20:10~20:40 | 杉村 | 下地 | | |
| 30 | | | 20:10~21:10 | 20:10~21:10 | | |

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

| | | 木 | | | | |
|-------|--|---------------|---------------|-------------------|---------------|---------------|
| | | 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 | | | | |
| 30 | | ST15 | | | | |
| 11:00 | | | Sステップ45 三橋 | 社交ダンス (登録制) | | |
| 30 | | ST30 | 10:30~11:15 | 大沼 | | |
| 12:00 | | 10:45~11:15 | | 10:30~11:30 | | |
| 30 | | リズム体操 | | | | |
| 13:00 | | 11:15~11:45 | CBNステップ | | 泳法指導 (予約制) | |
| 30 | | ↓ 12:00~12:15 | | | | |
| 14:00 | | ローワーEX 戸辺 | 三橋 | ロー45 松島 | | ↑ 11:30~12:00 |
| 30 | | ウエストEX 戸辺 | 11:30~12:30 | 11:45~12:30 | | |
| 15:00 | | ↑ 12:15~12:30 | | | | |
| 30 | | WALK (予約制) | アロマヨガ | レップリーボック (予約制) | | 指導タイム中級 清水 |
| 16:00 | | 13:00~14:00 | 磯田 | 松島 | | 12:45~13:30 |
| 30 | | ↓ 14:15~14:30 | | | | ラリー 清水 |
| 17:00 | | ST15 | SEアロ45 磯田 | ストリート ダンス | リラックスアクア | 13:30~14:00 |
| 30 | | ステップワーク | 14:00~14:45 | 柿沢 | 14:00~14:30 | 14:00~14:30 |
| 18:00 | | 14:30~15:00 | | 14:00~15:00 | | ラリー 清水 |
| 30 | | | Bロー60 井田 | アロマ ルーシーダットン | | 14:30~15:00 |
| 19:00 | | | 15:00~16:00 | 追分 | | |
| 20:00 | | | | 15:15~16:15 | 泳法指導 (予約制) | |
| 21:00 | | | | | ↑ 16:00~16:30 | |
| 30 | | ↓ 17:30~17:45 | | | | |
| 18:00 | | ST15 | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 19:00 | | 18:30~19:00 | | | | |
| 20:00 | | リズム体操 | | ストレッチ ヨガ | | |
| 21:00 | | 19:00~19:30 | SJ45 山上 | 杉村 | | ラリー 清水 |
| 30 | | | 19:15~20:00 | 19:00~20:00 | | 19:30~20:00 |
| 20:00 | | | | | アクアビクス | ラリー 清水 |
| 21:00 | | | SEアロ45 加来 | ストリート ダンス | 20:00~20:30 | 20:00~20:30 |
| 30 | | | 20:15~21:00 | 野上 | | H.T. 清水 |
| 21:00 | | | | 20:15~21:15 | | 20:30~21:00 |

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 | ★ポールTR (予約制) 村石 | | |
| 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 | ↑10:25~11:10 | 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 |
| 13:00 | ↓13:10~13:40 | | | | 指導タイム初級 清水 13:00~13:45 |
| 30 | ポールEX (予約制) | Bエアロ60 若松 13:15~14:15 | | 泳法指導 (予約制) | ラリー 清水 13:45~14:15 |
| 14:00 | B.C 14:00~15:00 | ジャズ 中級 (無料登録制) 三宅 14:30~16:00 | かんたん ストリートダンス 菊池 14:30~15:30 | ↑14:00~14:30 | 指導タイム中級 清水 14:15~15:00 |
| 15:00 | ↓15:15~15:30 | | | | ラリー 清水 15:00~15:30 |
| 30 | ST15 | | | | |
| 16:00 | ランニング教室 (予約制) 森本 ↑15:30~16:15 | | | アクアビクス 16:00~16:30 | |
| 17:00 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 30 | | コアコンディショニング (予約制) 村石 | Bロー45 藤原 18:30~19:15 | | チャレンジ 早川 19:00~20:00 |
| 19:00 | ST30 18:30~19:00 | ↑18:15~19:00 | AB&ST ↑19:15~19:30 | | |
| 30 | リズム体操 19:00~19:30 | コンボエアロ45 峯岸 19:15~20:00 | タップダンス (登録制) SAORI 19:45~20:45 | アクアビクス 20:00~20:30 | 指導タイム中級 早川 20:00~20:45 |
| 20:00 | | ↓20:15~20:30 | | | |
| 30 | | BOX基礎 スマッシュBOX (予約制) KENTA ↑20:30~21:15 | | | |
| 21:00 | | | | | |
| 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 ポールシェイプ (予約制) 村石 | | |
| 11:00 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 12:00 | ルーシーダットン 萩原 11:30~12:15 | キック&BOX 村石 11:30~12:30 | | | ラリー 岩本 12:00~12:30 |
| 13:00 | ポールST (予約制) ↑12:45~13:15 | Bロー30 済田 ↑12:45~13:15 | | | ラリー 岩本 12:30~13:00 H.T. 岩本 13:00~13:30 |
| 14:00 | | ヨガ& 骨盤ストレッチ 済田 13:30~14:30 | ロー60 高橋(智) 13:30~14:30 | | |
| 30 | ST30 14:00~14:30 | | | | |
| 15:00 | リズム体操 14:30~15:00 | Bステップ45 高橋(智) 14:45~15:30 | | | |
| 16:00 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 17:00 | | | | | |
| 30 | ST30 17:15~17:45 | Bエアロ60 藤原 17:15~18:15 | Hip Hop 野上 17:30~18:30 | | |
| 18:00 | リズム体操 17:45~18:15 | | | | |
| 30 | | ウエストシェイプ 18:30~19:00 | パワーヨガ 吉田 18:45~19:45 | | |
| 19:00 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 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 HIRO 10:00~11:00 | モーニングヨガ 吉田 10:15~11:00 | | |
| 11:00 | WT 11:00~11:30 | レップリーボックス (予約制) KENTA 11:15~12:15 | Sステップ45 (予約制) 11:30~12:15 | | |
| 12:00 | かんたんTR 12:30~12:50 | ボクシング KENTA 12:30~13:30 | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 30 | ST30 13:30~14:00 | SEエアロ45 三橋 13:45~14:30 | | | |
| 14:00 | ロングリズム 14:00~14:45 | | | | |
| 30 | AB&ST ↑14:45~15:00 | CBNステップ 三橋 14:45~15:45 | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 30 | | | | | |
| 16:00 | ↓16:30~16:45 | Bロー45 金原 16:15~17:00 | ヨガ (予約制) 松岡 16:15~17:15 | | |
| 30 | ST15 | | | | |
| 17:00 | リズム体操 16:45~17:15 | | | | チャレンジ 早川 17:00~18:00 |
| 30 | ポールST (予約制) ↑17:30~18:00 | SJ30 金原 ↑17:15~17:45 | | | |
| 18:00 | | サーキット45 加来 18:00~18:45 | | アクアビクス 18:00~18:30 | 初回 早川 18:00~18:30 |
| 19:00 | | | | | |
| 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。
 ※★印はプログラム変更点です。
 ※祝日プログラムは館内にて掲示致します。
 ※予約制レッスンの遅れてのご入場は5分までとさせていただきます。
 ※予約制レッスンの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