

	火 (tue)		水 (wed)		木 (thu)		金 (fri)		土 (sat)		日 (sun)		
	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	
9													9
10	10：30-11：15 脂肪燃焼 中根 奈美子	10：30-11：00 青竹エクササイズ スタッフ	10：30-11：15 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10：30-11：15 気功 岡村 朋子	10：30-11：15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	10：45-11：15 アディダス ユガ 岩崎 真由美	10：35-11：05 モビバンコア 岩崎 真由美	10：20-11：05 太極拳 彭 琪芳	10：30-11：00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10：30-11：45	10：30-11：00 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10：30-11：00 使用可能	10
11	11：35-12：05 機能改善エクササイズ 中根 奈美子	11：20-11：50 モビバンリラックス 岩崎 真由美	11：35-12：20 太極拳 岡村 朋子	11：45-12：15 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	11：35-12：05 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11：35-12：20 使用可能	11：40-12：25 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11：30-12：30 ヨガ 岩崎 真由美	11：15-11：45 かんたんジョグ 星 浩一	使用可能	11：20-12：05 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11：20-12：05 使用可能	11
12	12：25-13：10 ジャズ 久宗 亜矢子	12：10-12：40 モビバンパワー 岩崎 真由美	12：50-13：35 かんたんジョグ どちらか1本のみ	12：35-13：05 アディダス ユガ 近藤 宏樹	12：25-13：05 ZUMBA 宮本 ひろみ	12：40-13：25 使用可能	12：50-13：20 ボディバランス30 近藤 宏樹	12：50-13：20 使用可能	12：00-12：45 脂肪燃焼 星 浩一	12：10-12：40 アディダスユガ 近藤 宏樹	12：30-13：30 ボディバンブテック + ボディバンプ45 海野 亮	12：30-13：15 使用可能	12
13	13：30-14：15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13：00-13：30 アディダス ユガ 岩崎 真由美	12：50-13：35 かんたんジョグ 小倉 真夕美	13：20-13：50 青竹エクササイズ スタッフ	13：25-14：10 ステップ 小倉 真夕美	13：45-14：30 使用可能	13：45-14：15 コア30 近藤 宏樹	13：45-14：15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	13：00-14：00 ボディバランス 近藤 宏樹	13：30-14：30 使用可能	13：55-14：40 ボディコンバット 45 海野 亮	13：45-14：30 使用可能	13
14	14：35-15：20 ピラティス 正野 加那子	14：00-15：20 使用可能	14：00-14：45 ピラティス 高橋 圭	14：00-14：45 使用可能	14：30-15：15 オリジナルエアロ 小倉 真夕美	14：55-15：40 使用可能	14：35-15：20 ベーシックジョグ 高橋 圭	14：35-15：20 パワーヨガ 内田 利子	14：20-15：05 ボディバンプ 45 海野 亮	14：50-15：50 使用可能	15：00-15：45 MEGADANZ 浅岡 成美	15：00-15：45 使用可能	14
15	15：35-16：20 ボディバランス 45 正野 加那子	15：40-16：10 使用可能	15：05-15：50 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15：05-15：50 使用可能	16：00-16：30 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16：00-16：30 使用可能	15：40-16：10 ボディコンバット30 富麻 有波	15：40-16：10 使用可能	15：30-16：00 ボディコンバット30 バーチャル	16：15-17：15 使用可能	16：00-16：30 コア30 近藤 宏樹	16：15-16：45 使用可能	15
16	16：35-17：20 シバム 45 バーチャル	16：35-17：20 使用可能	16：10-16：55 ボディバランス 45 バーチャル	16：10-16：55 使用可能	16：50-17：35 バレエ 田中 絵梨	16：50-17：35 使用可能	16：30-17：15 シバム 45 バーチャル	16：30-18：30 使用可能	16：15-16：45 シバム30 バーチャル	16：15-17：15 使用可能	16：45-17：15 ボディバランス30 近藤 宏樹	17：15-17：45 使用可能	16
17	17：40-18：10 ボディバンプ30 バーチャル	17：40-18：10 使用可能	17：15-18：00 ボディバンプ 45 バーチャル	17：15-18：00 使用可能	17：50-18：20 シバム30 バーチャル	18：00-18：30 使用可能	17：35-18：20 ボディバンプ 45 バーチャル	17：35-18：20 使用可能	17：05-17：35 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	17：50-18：35 使用可能	17：30-17：50 ボディバランスビギナー スタッフ	17：15-17：45 使用可能	17
18	18：35-19：05 ボディコンバット30 バーチャル	18：35-19：45 使用可能	18：20-19：05 シバム 45 バーチャル	18：20-19：05 使用可能	18：35-19：05 ボディバンプ30 バーチャル	18：50-19：20 使用可能	18：35-19：05 コア30 バーチャル	18：45-19：15 ボディケア 北村 あり	18：00-18：45 脂肪燃焼 高橋 圭	17：50-18：35 ヨガ 北村 あり	18：05-18：50 ボディコンバット 45 バーチャル	18：05-18：50 使用可能	18
19	19：25-20：10 ZUMBA 中台 菜知	20：05-20：25 ボディコンバットビギナー スタッフ	19：25-20：10 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	19：30-20：15 ヨガ 内田 利子	19：25-20：10 脂肪燃焼 小倉 真夕美	19：40-20：10 使用可能	19：25-19：55 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	19：25-19：55 使用可能	19：00-19：30 コア30 近藤 宏樹	19：00-21：00 使用可能	【営業時間】 曜日／開館～閉館（スポーツ施設利用時間） 火～金／9：30～23：00（22：30まで） 土／9：30～22：00（21：30まで） 日／9：30～20：00（19：30まで）		19
20	20：30-21：15 ボディアタック 45 野邊 和輝	20：40-21：10 筋コンディショニング 富麻 有波	20：30-21：15 ボディバランス45 佐藤 亜希子	20：30-21：15 使用可能	20：30-21：15 MEGADANZ 浅岡 成美	20：40-21：10 アディダス ユガ 近藤 宏樹	20：15-21：00 ボディコンバット 45 富麻 有波	20：10-20：55 ヨガ 北村 あり	19：50-20：35 ボディコンバット 45 海野 亮	19：00-21：00 使用可能	【施設案内】 ☎270-2265 千葉県松戸市常盤平陣屋前8-2 ☎047-386-0058 クリスタルスポーツクラブ		20
21	21：35-22：05 ボディコンバット30 富麻 有波	21：35-22：05 使用可能	21：35-22：05 ボディバンプ30 佐藤 亜希子	21：35-22：05 使用可能	21：35-22：05 コア30 近藤 宏樹	21：35-22：05 使用可能	21：15-22：00 ボディアタック 45 野邊 和輝	21：15-22：00 使用可能	スタジオWeb予約をご利用ください。 Web予約の方は開始10分前に スタジオ内にご入場いただけます。 予約されていない方は開始10分前から スタジオ横にて整理券を配布いたします。 密になる等の状況によって臨時で 配布時間等を変更する場合がございます。 予めご了承くださいませ。		【施設案内】 ☎270-2265 千葉県松戸市常盤平陣屋前8-2 ☎047-386-0058 クリスタルスポーツクラブ		21
22	【スタジオレッスンご参加にあたってのご案内】 ・各クラス定員人数を超えた場合は、ご参加いただけない場合がございます。 ・レッスン終了後は速やかにスタジオからご退場ください。 ・使用したマット等器具は、アルコールでの消毒の後、所定の場所へお戻しください。				【バーチャルクラスについてのご案内】 ・映像をご覧いただいて、エクササイズにご参加いただけます。 ・開始時間までにスタジオへご入場ください。 ・クラス中は、周囲の方との間隔を十分にとり、会話はお控えください。				   		【施設案内】 ☎270-2265 千葉県松戸市常盤平陣屋前8-2 ☎047-386-0058 クリスタルスポーツクラブ		22
23	※状況によっては期間の途中でプログラムが変更する場合がございます。予めご了承ください。												23