

	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	10:30-11:00 ステップ 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 アディダスヨガ 佐藤 亜希子	10:35-11:05 モビランコア 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	10:30-11:00 使用可能	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	11:20-12:05 脂肪燃焼 中根 奈美子	11:20-11:50 モビランリラックス 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	11:35-12:20 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:40-12:10 筋コンディショニング 新垣 沙知子	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	11:30-12:00 かんたんジョグ 星 浩一	11:20-11:50 アディダスヨガ 近藤 宏樹	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 モビランパワー 岩崎 真由美	12:50-13:35 かんたんジョグ 小倉 真夕美	12:35-13:05 アディダスヨガ 近藤 宏樹	12:40-13:25 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:40-13:25 使用可能	12:50-13:20 ステップ 小倉 真夕美	12:50-13:20 ボディバランス30 近藤 宏樹	12:20-13:05 脂肪燃焼 星 浩一	12:20-12:50 青竹エクササイズ スタッフ	12:30-13:15 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	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 ヨガ 岩崎 真由美	14:00-14:45 ピラティス 中村 真由美	14:00-14:45 使用可能	13:45-14:30 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	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	13:30-14:30 ボディバランス 佐藤 亜希子	13:30-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	13
14	14:35-15:20 ピラティス 正野 加那子	14:35-15:20 使用可能	15:05-15:50 ヨガ 中村 真由美	15:05-15:50 使用可能	14:55-15:40 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 ハーシックジョグ 高橋 圭	14:35-15:20 パワーヨガ 内田 利子	14:50-15:35 ボディパンプ 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	15:40-16:10 ボディバランス30 正野 加那子	15:40-16:10 使用可能	16:10-16:55 シバム 45 バーチャル	16:10-16:55 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	16:30-17:15 シバム 45 バーチャル	16:30-18:30 使用可能	16:00-16:45 シバム バーチャル	16:15-17:15 使用可能	16:15-16:45 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	17:15-18:00 ボディバランス 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	17:50-18:20 使用可能	17:35-18:20 ボディパンプ 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	17:15-17:45 ボディバランス30 近藤 宏樹	17:15-17:45 使用可能	17:15-17:45 使用可能	16
17	17:40-18:10 ボディパンプ30 バーチャル	17:40-18:10 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 コア30 バーチャル	18:35-19:05 使用可能	18:40-19:10 ボディバランス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	18:05-18:50 シバム バーチャル	18:05-18:50 使用可能	18:05-18:50 使用可能	17
18	18:35-19:05 ボディコンバット30 バーチャル	18:35-19:05 使用可能	19:25-20:10 ZUMBA 中台 菜知	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	19:35-20:05 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	19:35-20:05 使用可能	19:05-19:35 コア30 バーチャル	19:05-19:35 青竹エクササイズ スタッフ	19:05-19:35 使用可能	19:05-19:35 使用可能	18
19	19:25-20:10 ZUMBA 中台 菜知	19:50-20:20 アディダスヨガ 佐藤 亜希子	20:30-21:15 ボディアタック 45 野邊 和輝	20:30-21:15 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:40-21:10 アディダスヨガ 近藤 宏樹	20:30-21:00 ボディコンバット30 富麻 有波	20:25-21:10 ヨガ 北村 あり	19:55-20:25 ボディコンバット30 富麻 有波	19:55-20:40 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)  【施設案内】 ☎270-2265 千葉県松戸市常盤陣屋前8-2 ☎047-386-0058 クリスタルスポーツクラブ		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	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 コア30 近藤 宏樹	21:35-22:05 使用可能	21:20-22:05 ボディアタック 45 野邊 和輝	21:35-22:05 使用可能					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 ボディパンプ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	21:35-22:05 使用可能			21			
22	【バーチャルクラスについてのご案内】 ・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。 ・開始時間までにスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。 ・クラス中は、周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。		・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。		 		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35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。				22		
23											23		

※火、金、土曜日の17:00～18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。