CRYSTAL
クリスタルスポーツクラブ八柱

レッスンスケジュール

2019. 4. 1～

火（tue）

アクティブスタジオ
- 10：00－10：45 脂肪燃焼 中根
- 11：00－12：00 骨盤調整YOGA 中根
- 12：15－13：15 ジャズ 久宗
- 13：30－14：30 バレエエクササイズ 久宗
- 14：45－15：45 ピラティス 正野
- 16：00－17：00 ヨーガ 福澤
- 19：15－20：00 ZUMBA® 岩崎（友）
- 20：15－21：15 ボディコンバット そら
- 21：30－22：00 ボディバランス そら

コンディショニングスタジオ
- 10：00－10：30 コア・C 岩崎（真）
- 10：45－11：15 モビバンパワー 岩崎（真）
- 13：30－14：30 ボディバランス 正野
- 19：15－20：15 ビューティーヨーガ 西原
- 20：30－21：30 パワーヨーガ 内田

プール
- 10：00－11：00 レディース初中級（スクール制：有料）
- 11：00－12：00 レディース上級（スクール制：有料）
- 12：00－13：00 メンバーズ初中級（スクール制：有料）
- 13：00－14：00 メンバーズ上級（スクール制：有料）
- 14：00－18：00 子供スイミングスクール（スクール制：有料）
- 18：15－18：45 無料プール講座 江塚
- 19：00－20：00 マスターズ初中級（スクール制：有料）
- 20：00－21：00 マスターズ上級（スクール制：有料）

水（wed）

アクティブスタジオ
- 10：00－10：45 かんたんジョグ 小倉
- 11：00－12：00 太極拳 岡村
- 12：15－13：00 ピラティス45 岩見
- 13：15－14：00 ステップ1 高橋（圭）
- 14：15－15：15 コンディショニングストレッチ 高橋（圭）
- 15：30－16：30 美ボディエクササイズ 星名
- 16：45－17：30 ジャズ45 久我
- 19：15－20：00 ボディシェイプ 神
- 20：15－21：00 かんたんジョグ 神
- 21：15－21：45 CXWORX 齋藤

コンディショニングスタジオ
- 10：00－10：45 気功 岡村
- 11：00－11：45 骨盤ストレッチ 小倉
- 13：15－14：00 ボディケアST 岩見
- 14：15－15：15 ウェーブリングヨーガ 北村
- 16：45－17：30 ヨーガ45 星名
- 19：15－20：00 骨盤C 久我

プール
- 10：00－11：00 レディース初中級（スクール制：有料）
- 11：00－12：00 レディース上級（スクール制：有料）
- 12：30－13：00 アクア30 松田
- 14：00－18：00 子供スイミングスクール（スクール制：有料）
- 20：15－20：45 アクア30 山本

木（thu）

アクティブスタジオ
- 10：00－11：00 美筋シェイプ 新垣
- 11：15－12：15 バレエ 内藤
- 12：30－13：15 ZUMBA® 宮本
- 13：30－14：30 オリジナルエアロ 小倉
- 14：45－15：30 骨盤ストレッチ 小倉
- 17：00－17：30 バレエエクササイズ 田中
- 17：45－18：45 バレエ 田中
- 19：15－20：15 美ボディエクササイズ 星名
- 20：30－20：45 MEGADANZ エレメントクラス
- 21：00－22：00 MEGADANZ 浅岡

コンディショニングスタジオ
- 10：00－11：00 ウェーブリングヨーガ 北村
- 16：30－18：45 キッズHIPHOPスクール（スクール制：有料）
- 20：30－21：30 ウェーブリングヨーガ 星名

プール
- 10：00－11：00 レディース初中級（スクール制：有料）
- 11：00－12：00 レディース上級（スクール制：有料）
- 12：30－13：00 アクア30 津田
- 14：00－18：00 子供スイミングスクール（スクール制：有料）

金（fri）

アクティブスタジオ
- 10：00－11：00 太極拳 彭
- 11：15－12：00 ボディシェイプ 小倉
- 12：30－13：15 バレトン 高橋（圭）
- 13：35－14：35 ベーシックジョグ 高橋（圭）
- 14：50－15：50 パワーヨーガ 内田
- 19：40－20：40 ボディパンプ JUNKO
- 21：00－21：45 ボディコンバット45 JUNKO

コンディショニングスタジオ
- 10：00－11：00 ヨーガ 岩崎（真）
- 11：15－11：45 モビバンコア 岩崎（真）
- 12：15－13：00 ロコモ美立体操45 齋藤
- 17：45－18：45 キッズHIPHOPスクール（スクール制：有料）
- 19：15－20：15 ヨーガ 大倉
- 20：30－21：15 骨盤エクササイズ 大倉

プール
- 10：00－11：00 レディース初中級（スクール制：有料）
- 11：00－12：00 レディース上級（スクール制：有料）
- 12：00－13：00 メンバーズ初中級（スクール制：有料）
- 13：00－14：00 メンバーズ上級（スクール制：有料）
- 14：00－18：00 子供スイミングスクール（スクール制：有料）
- 19：00－20：00 マスターズ初中級（スクール制：有料）
- 20：00－21：00 マスターズ上級（スクール制：有料）

土（sat）

アクティブスタジオ
- 10：00－10：45 美筋シェイプ45 新垣
- 11：00－11：45 かんたんジョグ 星
- 12：00－12：45 バレエ初中級 新井
- 13：00－14：00 ヨーガ 千葉
- 14：15－15：15 ZUMBA® 岩崎（友）
- 17：45－18：30 脂肪燃焼 高橋（圭）
- 19：00－20：00 ボディコンバット そら
- 20：15－21：15 バレトン 北村

コンディショニングスタジオ
- 10：45－11：45 バレエエクササイズ 新井
- 14：30－15：30 naniアロハ emi
- 19：00－20：00 ヨーガ 北村

プール
- 10：00－11：00 レディース初中級（スクール制：有料）
- 11：00－12：00 レディース上級（スクール制：有料）
- 14：00－18：00 子供スイミングスクール（スクール制：有料）

日（sun）

アクティブスタジオ
- 10：00－10：45 かんたんジョグ 髙橋（恵）
- 11：00－12：00 ヨーガ 横溝
- 12：15－13：00 脂肪燃焼 星
- 15：00－15：45 MEGADANZ 45 浅岡
- 16：00－16：45 ボディパンプ 45 JUNKO
- 17：00－17：45 ボディアタック 45 JUNKO
- 18：00－19：00 ヒップホップ 西田

コンディショニングスタジオ
- 11：00－11：45 ロコモ美立体操45 高橋（恵）
- 16：00－16：30 アロマST 山崎/浅岡

プール
- 9：20－10：20 水泳個別指導（有料）
- 10：30－11：30 マスターズ初中級（スクール制：有料）
- 13：15－14：15 水泳個別指導（有料）
- 14：30－15：30 水泳個別指導（有料）
- 16：30－17：00 アクア30 山本

【略字表記について】
C ＝コンディショニング
ST＝ストレッチ
EX＝エクササイズ

【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（22：45まで）
土／9：30～22：00（21：45まで）
日／9：30～20：00（19：30まで）
※月曜休館（祝日の場合は営業/詳しくはお問い合わせください。）