

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール

2024年4月~6月

<営業時間>
平日 / 8:30~22:00
(スポーツエリアクローズ21:45)
土曜日 / 9:00~20:00
(スポーツエリアクローズ19:45)
日祝日 / 9:00~19:00
(スポーツエリアクローズ18:45)

4月						5月				6月								
日	月	火	水	金	土	日	月	火	水	金	土	日	月	火	水	金	土	日
	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4		2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
28	29	30					26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
8:30 開館																	
9:00~9:40 CSLive REC ファイナルピラティス上級 行い(加圧)は入居者ごみ予防改善																	
9:40~10:20 ZUMBA 田澤 CSLive リズムライド プライベートレッスン																	
10:20~10:40 シンプルステップ入浴 スムース&ヒーリング上級 ベビースイミングスクール																	
10:40~11:20 骨盤エクササイズ田澤 ダンスWAVE 田中 プライベートレッスン																	
11:20~12:00 健康水極拳伊藤 CSLive リズムライド アクアダンス上級																	
12:00~12:40 シンプルエアロ澤野 ファンクショナルコンディショニング金 初級水泳上級 4月 バタフライ 5月 クロール 6月 背泳ぎ																	
13:00~13:40 フラエクササイズ澤野 ファンクショナルトレーニング金 フィンフリー ※窓側1コース使用																	
14:00~14:40 ZUMBA 金 初級スイムトレーニング河崎																	
15:00~15:40 プライベートレッスン																	
16:30~17:30 キッズスイミングスクール<幼児:赤~黄> ※窓側1コース使用																	
17:30~18:30 キッズダンススクール<幼児> キッズスイミングスクール<幼児:赤~黄> ※窓側1コース使用																	
18:30~19:30 キッズスイミングスクール<幼児:緑~黒> ※窓側1コース使用																	
19:30~19:55 コンビネーションエアロ馬場 プライベートレッスン キッズ個人塾																	
20:00~20:55 ZUMBA 馬場 CSLive リズムライド 長距離スイミング河崎																	
21:00~21:30 CSLive リズムCAMP 21:15~21:45 4月 平泳ぎ 5月 バタフライ 6月 クロール																	
21:45 スポーツ施設終了 / 22:00 閉館																	

定員について
レッスンは全て予約制となります。専用のWEBサイトから事前にご予約をお願い致します。
【レッスン参加の際のご注意】
●当日は、特別プログラムとなります。
●インストラクターやレッスン内容は、変更・コース(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
●感染症防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準標準運動、血圧測定を実施しましょう。プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。
●プールレッスンにおいて25名になりましたらレッスンコースを3コースにして実施させて頂きます。
【レッスン参加の際のご注意】
●当日は、特別プログラムとなります。
●インストラクターやレッスン内容は、変更・コース(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
●感染症防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準標準運動、血圧測定を実施しましょう。プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。
●プールレッスンにおいて25名になりましたらレッスンコースを3コースにして実施させて頂きます。
【レッスン参加の際のご注意】
●当日は、特別プログラムとなります。
●インストラクターやレッスン内容は、変更・コース(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
●感染症防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準標準運動、血圧測定を実施しましょう。プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。
●プールレッスンにおいて25名になりましたらレッスンコースを3コースにして実施させて頂きます。