

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2024年4～6月

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

■は休館日(毎週月曜日)となります。赤字は祝日営業日です。フルタイム会員・ホリデー系会員の方がご利用頂けます。

※ 初めての方でもご参加頂けます。  
 レッスン予約はオンラインにて行います。  
 1週間前の朝7:00よりご予約が可能となります。  
 登録方法や予約方法等はHPよりご確認ください。

※ レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップの為、  
 ご遠慮下さい。  
 ※スタジオは全プログラム定員制(オンライン予約)です。  
 詳しくはクラブHPをご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム
休館日	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:10～みんなで体操 定員33名	9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:30～10:10 シンプルエアロ Low 中島	9:30～10:10 シンプルエアロ Low 中島	9:20～10:00 フィールヨガ 長嶋	9:30～10:10 スムースモーション 斑目	8:50～9:50 キッズ ダンススクール (児童) 有料
10:00	10:15～10:45 中級 寺村	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋	10:20～11:00 シンプルエアロ トレーニング10 澤野	10:15～11:00 アクアジョグ & SASSO 長嶋	9:40～ジムスモ 10分	9:50～10:50 キッズ ダンススクール (幼児) 有料
11:00	11:15～11:55 ZUMBA 須藤	11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋	11:20～11:50 SASSO(縄跳) 長嶋	10:30～11:10 シェイブパンプ 斑目	10:40～ジムスモ 10分	11:00～11:30 水泳入門 佐藤
12:00	12:15～12:45 ファイトアタックBEAT 斑目	11:40～12:20 ZUMBA 田中	11:50～12:20 初級 荒	11:20～12:00 フィンフリー (1コース)	11:40～ジムスモ 10分	11:30～12:00 初級クロール 碓
休館日	12:40～13:10 フィンフリー (1コース)	12:30～13:00 スイムトレーニング 金堀	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive	11:40～12:20 ZUMBA 須藤	12:05～12:35 初級 荒	12:00～12:40 エアロサーキット 小濱
13:00	13:00～13:30 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive	13:10～13:55 アクアピクス 今井	13:00～13:30 アアワーク&ジョグ 林	12:50～13:30 ワークアウトヨガ 長嶋	12:40～ジムスモ 10分	13:00～13:40 アアワーク&ジョグ 横川
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 アクアジャム 谷内	14:00～14:30 上級 金堀	13:10～13:50 ヒップホップ 海東	13:00～13:30 アアワーク&ジョグ 横川	13:05～13:45 骨盤エクササイズ 瀬下
15:00	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料	15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料	14:05～14:45 健康太極拳 永井	14:00～14:30 アクアダンス 斑目	14:00～14:30 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive
16:00	15:15～15:45 初級バタフライ 高橋	16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	14:40～15:10 初級背泳ぎ 高橋	14:40～15:10 初級背泳ぎ 高橋	14:50～15:30 オリジナルエアロ 笠原
17:00	16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋	15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋	15:00～15:30 アクアダンス 清水
18:00	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	16:30～17:30 キッズ ダンススクール (児童) 有料	16:30～17:30 キッズ ダンススクール (児童) 有料	15:50～16:30 コンビネーションステップ 笠原
19:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:20～20:10 シェイブパンプ 野嶋	19:20～19:50 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive	17:45～19:15 卓球フリー	17:45～19:15 卓球フリー	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
休館日	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:15～20:45 X-CORE FIGHTING 清水	20:15～20:45 ACFリズムライド 谷内	19:30～20:10 ZUMBA 金田	19:30～20:10 ZUMBA 金田	18:45 END 19:00 CLOSE
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 アクアダンス 清水	21:00～21:30 アクアジャム 谷内	20:00～21:00 フィンフリー (1コース)	20:00～21:00 フィンフリー (1コース)	19:45 END 20:00 CLOSE
21:00	4月 平泳ぎ 5月 クロール 6月 バタフライ			21:00～21:30 中級 大泉	21:00～21:30 中級 大泉	◆レッスン紹介◆ やせる! 脂肪燃焼ダンス
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに、音楽に合わせてながらフレーズに合わせたシンプルな振り付けで体を動かすプログラムです。 ダンス・エアロピクス・トレーニング要素を組み合わせた動きで、全身運動を行います。 「振り付けを覚えなければいけない」というストレスはなく、反復しながら動きになれば、音楽にのりながら大きく動いて、発汗が実感できる内容です。
23:00						