

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2024年4月～6月

## 4・5・6月 カレンダー

■色の日は休館日となります。  
※○印は祝日営業となります。  
※★印は特別営業となります。

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

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

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



MON 月 DAY			TUES 火 DAY			WEDNES 水 DAY			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY			
スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			10:00 OPEN			
		9:10~(10min) 朝のストレッチ	9:20~(30min) フィールピラティス		9:10~(10min) 筋膜ほぐし	9:20~(40min) ヨガ		9:10~(10min) 朝のストレッチ	9:20~(40min) フラエクササイズ		9:10~(10min) バランスボール	9:00~(60min) キッズスイム	9:00~(30min) スイムパーソナル	9:10~(10min) 朝のストレッチ				
9:30~(40min) シンプルエアロ			9:20~(30min) リニューアル			9:50~(30min) アクアウォーク&ジョグ			9:40~(30min) アクアウォーク&ジョグ			9:30~(40min) キッズスイム(有料) 一幼児	1コース利用					
10:00~(40min) ファンクショナルトレーニング	10:20~(30min) アクアピクス	10:10~(10min) 筋膜ほぐし	10:10~(30min) シンプルステップ	10:20~(30min) アクアJam	10:10~(10min) 朝のストレッチ	10:20~(40min) ピラティス		10:10~(10min) 姿勢改善	10:30~(40min) コンビネーションステップ		10:10~(10min) 朝のストレッチ	10:00~(40min) HOTヨガ	10:00~(40min) ヘビースクール(2歳未満)	10:10~(10min) みんなで筋トレ	10:20~(40min) ファンクショナルコンディショニング	10:10~(10min) 筋膜ほぐし	10:30~(40min) キッズスイム(有料) 一幼児	
	11:00~(60min) 成人スイミングスクール 一初級	11:10~(10min) やさしい筋トレ	11:00~(30min) CSLive PartyJam	11:00~(30min) 初級スイムアラカルト	11:10~(10min) バランスボール	11:20~(40min) ZUMBA		11:10~(10min) やさしい筋トレ	11:30~(40min) CSLive シェイパンプ		11:10~(60min) 成人スイミングスクール 一上級	11:00~(40min) マタニティスクール	11:00~(40min) マタニティスクール(2歳)	11:10~(10min) やさしいストレッチ	11:20~(40min) ファイトアタック BEAT	11:10~(10min) 成人スイミングスクール 一上級	11:10~(10min) みんなでストレッチ	
11:30~(30min) やせる! 脂肪燃焼ダンス			11:50~(30min) ファンクショナルコンディショニング	4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ		12:20~(40min) リズムライド			12:30~(40min) ストレッチ		12:30~(40min) 機能改善スクール	12:00~(40min) パワーライド	12:00~(40min) マタニティスクール	12:15~(30min) スイムパーソナル	12:20~(30min) リズムライド	12:15~(30min) スイムパーソナル	12:10~(10min) みんなで筋トレ	
12:20~(30min) CSLive からたアクティブ			12:35~(40min) エアロサーキット40			13:20~(40min) CSLive 健康太極拳			13:30~(30min) ファイトアタック BEAT		13:50~(30min) 初級スイムアラカルト	13:00~(40min) シェイパンプ	13:15~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児	13:10~(30min) ワークアウトヨガ	13:00~(60min) 機能改善スクール	13:10~(30min) 機能改善スクール	13:00~(60min) 機能改善スクール	
	14:00~(40min) ジャズダンス	14:00~(40min) スイムトレーニング		14:10~(30min) アクアJam		14:20~(40min) ピラティス		4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール	14:20~(20min) CSLive メディカルフィットネス		14:40~(30min) アクアピクス	14:00~(40min) ZUMBA	14:00~(40min) キッズスイム(有料) 一幼児	14:00~(40min) ステップサーキット	14:05~(40min) スキンダイビング	14:45~(60min) プール開放 ~HappyFamilyHour~ (有料)	14:05~(40min) スキンダイビング	
	14:50~(30min) スイムパーソナル	15:15~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児		14:45~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児	1コース利用				15:10~(60min) キッズ体育		15:15~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児	15:00~(40min) ピラティス	15:10~(30min) X-FIT AQUA	15:00~(40min) ピラティス	15:00~(40min) キッズスイム(有料) 一幼児	15:10~(30min) X-FIT AQUA	15:00~(40min) キッズスイム(有料) 一幼児	
15:10~(40min) ピラティス		1コース利用		15:00~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児	2コース利用				16:00~(30min) キッズダンス		16:00~(60min) キッズスイム(有料) 一幼児	16:00~(40min) シェイパンプ	16:00~(30min) マスターズ練習会	16:10~(10min) バランスボール	16:10~(30min) アクアダンス	16:00~(30min) アクアダンス	16:10~(10min) みんなで筋トレ	
	16:30~(60min) キッズ体育(有料) 一児童	2コース利用		16:30~(60min) キッズスイム(有料) 一児童	2コース利用				16:30~(60min) キッズダンス		16:30~(60min) キッズスイム(有料) 一児童	17:00~(40min) ファイトアタック BEAT	17:00~(40min) ファイトアタック BEAT	17:10~(10min) やさしいストレッチ	16:40~(30min) 初級スイムアラカルト	16:40~(30min) 初級スイムアラカルト	16:40~(30min) 初級スイムアラカルト	
	17:30~(60min) キッズ体育(有料) 一児童	2コース利用		17:00~(60min) キッズスイム(有料) 一児童	2コース利用				17:30~(60min) キッズスイム(有料) 一児童		17:30~(60min) キッズスイム(有料) 一児童	18:00~(30min) CSLive リズムライド	18:00~(30min) マスターズ練習会	17:10~(10min) やさしいストレッチ	17:20~(40min) HIPHOP振り付け	17:10~(10min) やさしいストレッチ	17:20~(40min) HIPHOP振り付け	
	18:00~(60min) キッズ体育(有料) 一児童	2コース利用		17:30~(60min) キッズダンス	2コース利用				18:00~(30min) キッズスイム(有料) 一児童		18:00~(30min) キッズスイム(有料) 一児童	18:50~(60min) ジャズダンスセッション	18:00~(20min) ファイトジム	18:00~(20min) ファイトジム	18:00~(20min) ファイトジム	18:00~(20min) ファイトジム	18:00~(20min) ファイトジム	
	19:00~(30min) リズムライド			18:00~(30min) スイムパーソナル					19:00~(40min) コンビネーションエアロ		19:10~(10min) やさしいストレッチ	19:00~(40min) CSLive ピラティス	19:00~(30min) 初級スイムアラカルト	19:10~(10min) お腹シェイブ	19:00~(40min) HIPHOP振り付け	19:10~(10min) 筋膜ほぐし	19:00~(40min) HIPHOP振り付け	
	20:00~(40min) ZUMBA			19:30~(30min) スイムアラカルト					20:00~(40min) パワーヨガ		20:10~(10min) お腹シェイブ	20:00~(30min) X-CORE FIGHTING	20:00~(60min) 成人スイミングスクール 一初級	20:10~(10min) ストレッチボール	20:00~(40min) シェイパンプ	20:10~(40min) スイムトレーニング	20:00~(40min) シェイパンプ	
	21:00~(30min) CSLive ビューティプロジェクト			20:10~(40min) スイムトレーニング					21:00~(40min) パワーヨガ		21:10~(10min) 筋膜ほぐし	21:00~(40min) パワーライド	21:00~(40min) X-CORE FIGHTING	21:10~(10min) ストレッチボール	20:50~(40min) ファイトアタック BEAT	21:10~(10min) ストレッチボール	20:50~(40min) ファイトアタック BEAT	
	21:45 END			21:10~(10min) 筋膜ほぐし					21:00~(40min) パワーライド		21:10~(10min) 筋膜ほぐし	21:00~(40min) パワーライド	21:00~(40min) パワーライド	21:10~(10min) ストレッチボール	21:10~(10min) ストレッチボール	21:10~(10min) ストレッチボール	21:10~(10min) ストレッチボール	
	22:00 CLOSE			21:45 END					22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

※上記レッスン以外で、イベント・ダイビング講習等により、プールのコースを利用させて頂く場合がございます。  
※施設のご利用は閉館時間の15分前までとなります。  
※スイムパーソナルは、インストラクターとマンツーマンレッスンになります。他のお客様とフリーコースを一緒に使ったのレッスンになります。  
※すべてのレッスンにおいてレッスン開始後の入場はご遠慮ください。

### HOTプログラム

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。  
●必ず水分をご持参ください。

Hot 暖	Hot 暑
…室温28~33℃	…室温33~36℃

※ 予約 定員制となりますので予めご了承ください。  
※ 初心者マーク 初めての方でもお気軽にご参加頂けます。  
※ NEW 新しく導入されたレッスンです。