

LESSON SCHEDULE

●スタジオレッスンは、オンラインスタジオ予約システムにより

1週間前(午前7時~)よりご予約いただけます。

- スタジオへの入場はレッスン開始10分前からスタッフの案内により入場いただけます。
- 泳法レッスンはレッスン開始5分前、キッズスイミングスクールは15分前を目安にコースの移動をお願いすることがございます。
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- プールレッスンにつきましては参加人数により使用コース数を変更することがございます。
- 代行や休講・レッスン変更につきましては、クラブHPをご覧ください。

4月	日	月	火	水	木	金	土	日	5月	日	月	火	水	木	金	土	日	6月	日	月	火	水	木	金	土	日																											
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	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

●...休館日 ○...祝日営業 (4/29、5/3、4、5、6... 9:00~19:00)

Mon 月曜日

スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操 (館内放送にて実施)				
9:15(40分) ヨガ 三宅	9:20(30分) SASSO(音楽) 園嶋			9:00(60分) ウォーキング フリーコース ※2コース使用
10:05(40分) 骨盤エクササイズ 松永	10:05(30分) シンプルエアロ 日高			
11:00(40分) ダンスWAVE CSLive 日高	10:50(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 日高	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※全コース リトル体育片づけ ※全コース	11:30(60分) 目指せ マスターズ 園嶋	11:40(15分) SASSO(音楽)フル スクリーンにて実施 園嶋
11:55(40分) 健康太極拳 齊藤(富)	12:35(40分) HIP HOP 村上		12:15(20分) アクアビクス ※全コース 田口	12:45(30分) アクアビクス ※全コース 庄野
12:50(40分) 健康体操 園嶋			12:40(30分) フィンコース ※1コース使用	12:40(40分) シンプル ステップ 堀川
13:45(40分) ヨガ 山田			13:20(30分) 初級水泳 ※2コース使用 木村	13:45(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 恒松
14:40(40分) ストレッチ 市川			13:45(40分) 9月/バタフライ 9月/背泳ぎ 6月/平泳ぎ	14:40(40分) ポディケア ストレッチ 加藤
15:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	15:45(45分) Jr.ダンス スクール 【有料】	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:40(60分) Jr.ダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】		17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】		18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:50(30分) シンプルエアロ 金子	19:05(40分) コンビネーション ステップ 工藤	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
19:35(40分) ZUMBA 川上	20:00(40分) コンビネーション エアロ 工藤	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
20:30(40分) CSLive シェイブ 園嶋		20:00(30分) バドミントン ※最大2コース使用		
22:30 CLOSE				

Wed 水曜日

スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操 (館内放送にて実施)				
9:20(40分) CSLive シェイブ 園嶋	9:15(40分) ヨガ 千葉			9:40(20分) NEW アクアウォーク ※2コース使用 田口
10:25(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 松原	10:30(40分) フラ エクササイズ 西田		10:25(30分) 初級水泳 ※2コース使用 小泉(裕)	4月/クロール 9月/バタフライ 6月/背泳ぎ
11:35(40分) JAZZ DANCE 園嶋	11:25(40分) NEW ピラティス 西田	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※全コース	12:00(60分) 水泳中級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉(裕)	12:05(20分) アクアウォーク ※全コース 園嶋
12:45(40分) 健康太極拳 齊藤(富)	12:45(40分) セルフボディ コンディショニング 笹本	12:45(30分) ピラティス 園嶋	12:05(40分) ステップ サーキット 堀川	12:30(45分) 中級水泳 ※3コース使用 浅野
13:45(40分) ヨガ 山田	13:50(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 恒松	13:45(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 恒松	13:00(60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉(裕)	13:20(30分) アクアビクス ※全コース 力武
14:40(40分) ポディケア ストレッチ 加藤	14:40(40分) ポディケア ストレッチ 加藤	14:40(40分) ポディケア ストレッチ 加藤	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※1コース使用	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※1コース使用
15:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】	18:10(60分) キッズダンス スクール 【有料】	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:50(30分) シンプルエアロ 金子	19:10(30分) NEW CSLive パワーバンプ	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田
19:35(40分) ZUMBA 川上	19:30(30分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 眞田	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:50(60分) スイム トレーニング 石田	19:50(60分) スイム トレーニング 石田
20:30(40分) CSLive シェイブ 園嶋	20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 眞田	20:00(30分) バドミントン ※最大2コース使用	20:15(40分) シェイブ パンプ 小泉	20:15(40分) CSLive カラダテック 小泉
22:30 CLOSE				

Thu 木曜日

スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操 (館内放送にて実施)				
9:20(30分) CSLive シェイブ 園嶋	9:15(40分) ヨガ 千葉			9:50(30分) バドミントン ※2コース使用
10:05(40分) ZUMBA 川上	10:00(40分) ヨガ 広瀬		10:30(60分) 幼稚園 水泳 【有料】 ※2コース使用	
11:00(40分) CSLive ピラティス 堀川	11:00(40分) 健康太極拳 園嶋	11:00(40分) 健康太極拳 園嶋	11:40(15分) SASSO(音楽)フル スクリーンにて実施 園嶋	12:05(20分) アクアウォーク ※全コース 園嶋
12:05(40分) ポディケア バランス 田口	12:05(40分) ステップ サーキット 堀川	12:05(40分) ステップ サーキット 堀川	12:30(45分) 中級水泳 ※3コース使用 浅野	13:20(30分) アクアビクス ※全コース 力武
13:00(40分) 健康体操 園嶋	13:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 石田	13:00(40分) 健康体操 園嶋	14:00(20分) CSLive ポディケア ストレッチ 加藤	14:00(40分) コンディショニング ステップ 恒松
14:40(30分) CSLive ポディケア ストレッチ 加藤	14:40(30分) ポディケア ストレッチ 加藤	14:40(30分) ポディケア ストレッチ 加藤	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
15:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】	18:10(60分) キッズダンス スクール 【有料】	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:50(30分) シンプルエアロ 金子	19:10(30分) NEW CSLive パワーバンプ	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田
19:35(40分) ZUMBA 川上	19:30(30分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 眞田	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:50(60分) スイム トレーニング 石田	19:50(60分) スイム トレーニング 石田
20:30(40分) CSLive シェイブ 園嶋	20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 眞田	20:00(30分) バドミントン ※最大2コース使用	20:15(40分) シェイブ パンプ 小泉	20:15(40分) CSLive カラダテック 小泉
22:30 CLOSE				

Fri 金曜日

スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操 (館内放送にて実施)				
9:15(40分) CSLive シェイブ 園嶋	9:20(30分) セントラリアン 学びタイム 園嶋			9:00(60分) ウォーキング フリーコース ※2コース使用
10:15(30分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 松原	10:05(40分) ヨガ 大倉		9:50(30分) 水泳入門 小泉(裕)	10:20(30分) 初級バタフライ ※2コース使用 小泉(裕)
11:00(40分) JAZZ DANCE W-up 海坂	11:00(40分) みんなで 筋トレ 木村	11:30(60分) ベビー スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	11:00(75分) ベビー スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	11:00(45分) アクアビクス ※全コース 力武
11:55(40分) フィットネス コンディショニング アンドレ	11:55(30分) JAZZ DANCE コンビネーション 海坂	11:30(60分) ポッチャ フリー 園嶋	12:30(40分) アクアビクス ※全コース 力武	12:30(40分) アクアビクス ※全コース 力武
12:50(40分) ZUMBA アンドレ	12:45(80分) セッション 【有料】	12:30(45分) 中級水泳 ※3コース使用 浅野	13:25(30分) 中級水泳 ※2コース使用 力武	13:25(30分) 中級水泳 ※2コース使用 力武
13:45(40分) ヨガ 星名	14:45(40分) ストレッチ 力武	14:45(40分) ストレッチ 力武	14:45(40分) ストレッチ 力武	14:45(40分) ストレッチ 力武
15:00(60分) 成人/レレエ スクール 【有料】	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】	18:10(60分) キッズダンス スクール 【有料】	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(90分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
18:50(30分) シンプルエアロ 金子	19:10(30分) NEW CSLive パワーバンプ	19:00(30分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田	19:10(30分) 初級水泳 ※2コース使用 石田
19:35(40分) ZUMBA 川上	19:30(30分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 眞田	19:50(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:50(60分) スイム トレーニング 石田	19:50(60分) スイム トレーニング 石田
20:30(40分) CSLive シェイブ 園嶋	20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 眞田	20:00(30分) バドミントン ※最大2コース使用	20:15(40分) シェイブ パンプ 小泉	20:15(40分) CSLive カラダテック 小泉
22:30 CLOSE				

Sat 土曜日

スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操 (館内放送にて実施)				
9:15(40分) HOTヨガ ☆☆☆ 土居	10:30(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 池山	10:30(60分) Jr.レスリング スクール 【有料】 ※半面コース	10:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	11:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
11:05(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 恒松	11:30(60分) Jr.バレー スクール 【有料】	11:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	11:00(45分) アクアビクス ※全コース 力武	11:00(45分) アクアビクス ※全コース 力武
12:00(40分) セルフボディ コンディショニング 笹本	12:30(15分) Jr.バレー スクール 【有料】	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※4コース使用
13:00(40分) CSLive Lati Lati 園嶋	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
14:00(30分) CSLive パワーバンプ 園嶋	14:10(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 宇田川	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
14:45(40分) シンプル ステップ 堀川	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
15:40(30分) ピラティス 加藤	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
16:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
16:30(40分) HOTヨガ 加藤	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
17:30(40分) CSLive フィットネス 園嶋	18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
19:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】	19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
19:30(40分) Jr.空手 スクール 【有料】	19:30(40分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:30(40分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:30(40分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	19:30(40分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース
20:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】	20:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	20:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース	20:00(60分) キッズスイ	