

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年4月～

4・5・6月
カレンダー

※色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業日となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
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
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
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

●新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:15~9:55	4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ ファイトアタックBEAT 武				4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ 初級水泳 白土	キッズスイミングスクール プールのご利用は 4~5レーンになります
10:00	9:30~10:00 中級水泳 花岡	CSLive 健康太極拳 定員24名 REC	9:30~10:00 初級クロール 猪又	9:20~10:00 ヨガ 山村	10:00~10:45 成人スイミングスクール プールのご利用は 3~4レーンになります	キッズダンススクール スタジオのご利用は できません
10:10~10:50	10:10~10:40 ZUMBA 友田	10:20~11:00 コンディショニングピラティス 佐藤	10:10~10:40 10:10~10:40 アクアサーキット 武	10:30~11:10 ボディメイクトレーニング 田口	11:00~11:45 ベビースイミングスクール プールのご利用は 4~5レーンになります	10:00~12:00 プールのご利用は 3~4レーンになります
11:00	10:50~11:30 スノーケリング 黒岩	11:20~12:00 ヨガ 齋藤	11:10~11:50 カラダデトックス 武	11:00~11:45 ベビースイミングスクール プールのご利用は 4~5レーンになります	11:40~12:20 シェイパンプ 河野	11:20~12:00 初中級エアロ 渡辺悟
11:20~11:50	11:40~12:10 アクアウォーク&ジョグ 黒岩	12:20~13:00 ファンクショナル コンディショニング 沼尾	12:00~12:30 ファイトアタックBEAT 武	12:00~12:30 アクアウォーク&ジョグ 内田	12:00~13:00 スイムパーソナル レッスン 有料	12:10~12:50 初中級ステップ 渡辺悟
12:00	NEW 12:10~12:50 ステップサーキット 片山	12:50~13:20 初級水泳 黒岩	12:50~13:30 コンピネーションエアロ 肇本	12:20~13:00 ヒップホップ 菊地	12:50~13:30 ZUMBA GOLD 新藤	12:30~13:00 中級水泳 北浦
13:00	13:10~13:50 ファンクショナルトレーニング &ストレッチ 片山	13:30~14:10 シェイパンプ 河野	14:00~17:00 キッズスイミングスクール 14:00~15:00 プールのご利用は 4~5レーンになります	13:20~14:00 フィールヨガ 猪又	13:50~14:50 Jr.ヒップホップスクール スタジオのご利用は できません	13:10~13:55 スイムトレーニング 花岡
14:00	14:10~14:50 フラダンス 山崎	14:30~18:30 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	15:00~17:00 プールのご利用は できません	14:30~18:30 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	15:00~17:00 プールのご利用は できません	14:00~15:00 スイムパーソナル レッスン 有料
15:00	15:30~19:00 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	17:30~20:30 プールのご利用は 2レーンになります	17:15~18:15 Jr.空手スクール スタジオのご利用は できません	17:00~19:00 プールのご利用は 2レーンになります	18:20~19:50 合気道スクール スタジオのご利用は できません	14:15~14:55 ヨガ 新藤
16:00	19:10~19:50 ファイトアタックBEAT 肇本	19:10~19:50 CSLive Lati Lati 定員24名 LIVE	18:30~19:10 CSLive ファイトアタック BEAT 定員24名 REC	19:10~19:50 STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	14:00~15:00 プールのご利用は 3レーンになります
17:00	20:00~20:40 CSLive シェイパンプ 定員23名 LIVE	20:00~20:40 シンプルエアロ 片山	19:20~20:00 ファンクショナルトレーニング &ストレッチ 片山	20:00~20:40 ZUMBA 新藤	15:00~18:00 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	14:00~15:00 スイムパーソナル レッスン 有料
18:00	20:50~21:30 CSLive スムース& ヒーリング 定員24名 REC	20:50~21:20 X-FIT 河野 定員24名	20:20~21:00 フィールヨガ 白土	20:50~21:30 CSLive ヨガ 定員24名 REC	17:00~18:00 プールのご利用は 2レーンになります	14:00~15:00 スイムパーソナル レッスン 有料
19:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	18:00~19:00 プールのご利用は 5~6レーンになります	19:00 CLOSE
20:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:00~20:00 成人スイミングスクール プールのご利用は 2~3レーンになります 有料	プログラム参加の際の注意
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	●このプログラムは2024年4月1日～のもので、 ※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。 ●この期間中にクラス内容が変更になる場合にはレセプションにあり ます。代表にてご案内させていただきます。 ●各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合があります です。 ●各プログラムの開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。 ●スポーツエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。 <スタジオをご利用のお客様へ> ●プログラムによってはスタジオ内が高温になる場合があります。水分 補給をごまめに行ってください。 <プールをご利用のお客様へ> ●レッスン参加人数によって、遊泳コースを制限させていただくこと がございます。予めご了承ください。 ●選手育成コースの練習の為、月～土は時間帯によって3~5レーン を使用させていただきます。 ●21:45~22:15パドルが一部使用可能となります。プールスタッフ にレーンをご確認ください。但し、パドルのレンタルはしていません。 使用の際は接触のないよう十分にご注意ください。
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	20:10~20:55 アクアピクス 廣瀬	●有料マークは有料レッスンです。レセプションにてお申し込み ください。 ●CSLiveとは全国のインストラクターと、全国のメンバーと、 繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。 LIVE 生配信 REC 録画
23:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:10~21:50 CSLive スムース& ヒーリング 定員24名 REC	
24:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:05~21:35 スイムトレーニング 廣瀬	

パーソナルトレーニング
ジムトレーニングの専門的な教育を受けたパーソナルトレーナーがマンツーマンで対応します。目的、要望に応じ、ジムでのトレーニングが効果よく進められるようサポートします。

ヘアストレッチ
インストラクターが個別に補助を行うストレッチです。よりリラックスした状態で効果的に筋肉を伸ばすことができます。

ダイエットプログラム
カウンセリング(食習慣・生活習慣)・運動指導・フードサポートがセットになった、1ヶ月間の少人数制グループレッスンです。

スイムパーソナルレッスン
お客様1名様に対しインストラクターが1名つく、有料マンツーマンレッスンになります。

プログラム参加の際の注意

- このプログラムは2024年4月1日～のもので、
※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。
- この期間中にクラス内容が変更になる場合にはレセプションにあり
ます。代表にてご案内させていただきます。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合があります
です。
- 各プログラムの開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。
- スポーツエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。

<スタジオをご利用のお客様へ>

- プログラムによってはスタジオ内が高温になる場合があります。水分
補給をごまめに行ってください。

<プールをご利用のお客様へ>

- レッスン参加人数によって、遊泳コースを制限させていただくこと
がございます。予めご了承ください。
- 選手育成コースの練習の為、月～土は時間帯によって3~5レーン
を使用させていただきます。
- 21:45~22:15パドルが一部使用可能となります。プールスタッフ
にレーンをご確認ください。但し、パドルのレンタルはしていません。
使用の際は接触のないよう十分にご注意ください。