

# 【レッスンスケジュール / 2024年4月~6月】

★祝日営業日のレッスンについて★  
 祝日営業日は、9:00~18:00までの営業になっておりますので、18:00以降のレッスンは休講となります。

3/21現在

|      |  | 月  |                         |                                 | 火  |                                      |                                   | 水   |                                       |                                    | 木                                  |                                     |                                | 金                             |  |                                     | 土                          |   |                                    | 日  |   |  |                                    |                                    |
|------|--|--|-------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------|---|------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|------------------------------------|
|      |  | OPEN 10:00   |                         |                                 |  |                                      |                                   |   |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               |  |                                     | OPEN 9:00                  |   |                                    |  |   |  |                                    |                                    |
|      |  | スタジオ   | ジムエリア                   | プール                             | スタジオ   | ジムエリア                                | プール                               | スタジオ  | ジムエリア                                 | プール                                | スタジオ                               | ジムエリア                               | プール                            | スタジオ                          | ジムエリア                                    | プール                                 | スタジオ                       | ジムエリア                                   | プール                                | スタジオ   | ジムエリア   | プール                                      |                                    |                                    |
| 1000 |  |  |                         |                                 |  |                                      |                                   |   |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               |  |                                     | 9:15~9:45<br>子供個人塾<br>《有料》 |   |                                    | Jrスイミング実施  |   |  | 9:00~10:00<br>全面利用可能               |                                    |
| 1100 |  | 10:10~10:50<br>カラダトックス<br>細部 瞳                             | 10:10~10:40<br>はじめてサポート | 10:20~10:50<br>アクアダンス<br>佐藤 沙由梨 | 10:10~10:50<br>CS Live<br>健康本極拳<br>《REC》                                   | 10:10~10:40<br>はじめてサポート              | 10:20~10:50<br>AQUA jam<br>黒川 紗知子 | 10:10~10:50<br>シンプルエアロ<br>仲谷 直子             | 10:10~10:40<br>はじめてサポート               | 10:20~10:50<br>アクアワーク&<br>ジョグ      | 10:10~10:50<br>ワークアウトヨガ<br>椎名 史乃   | 10:10~10:40<br>はじめてサポート             | 10:20~10:50<br>アクアピクス<br>藤平 隆志 | 10:00~11:00<br>キッズダンス<br>《有料》 |  |                                     |                            | 10:00~11:00<br>△<br>1コース利用可能            |                                    |  | 9:30~10:30<br>キッズ体育<br>《有料》                           | 10:00~11:00<br>○<br>6コース利用可能             |                                    |                                    |
| 1200 |  | 11:50~12:20<br>STEP jam<br>石山 聖華                           |                         |                                 | 11:50~12:10<br>[NEW] CS Live<br>メディカル<br>フィットネス<br>高血圧改善<br>ストレッチ<br>《REC》 |                                      |                                   | 11:50~12:30<br>JUMBA<br>菊谷 百合子              |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               |  |                                     |                            | 12:00~12:30<br>子供個人塾<br>《有料》            | 12:10~12:40<br>はじめてサポート            | 12:10~12:50<br>CS Live<br>LatLati<br>《REC》                           | 12:40~12:50<br>ジムスモ                                   | 11:00~12:00<br>キッズ運動能力<br>開発スクール<br>《有料》 | 11:00~12:00<br>○<br>4~5コース<br>利用可能 |                                    |
| 1300 |  | 13:10~13:30<br>CS Live メディカル<br>フィットネス<br>腰痛予防・改善<br>《REC》 |                         |                                 | 13:10~13:40<br>上級クロール<br>丹野 勇太   | 13:10~13:50<br>ZUMBA<br>保坂 公美        |                                   |   | 13:20~13:50<br>選替わりレッスン<br>石山 聖華      | 13:10~13:40<br>中級水泳③<br>丹野 勇太      | 13:00~13:40<br>シェイプパンプ<br>丹野 勇太    |                                     |                                |                               | 13:00~14:00<br>キッズ運動能力<br>開発スクール<br>《有料》 |                                     |                            | 13:00~13:40<br>フィットネス<br>黒川 紗知子         | 13:10~13:40<br>初級水泳②<br>石山 聖華      | 13:50~14:10<br>[NEW] CS Live<br>メディカル<br>フィットネス<br>選替わりレッスン<br>《REC》 | 13:10~13:40<br>○<br>2~3コース<br>利用可能                    | 13:10~13:40<br>△<br>1コース利用可能             |                                    |                                    |
| 1400 |  | 13:40~14:10<br>[NEW] やせる！<br>脂肪燃焼ダンス<br>椎名 史乃              |                         |                                 | 14:00~14:40<br>CS Live<br>フィットネス<br>PRO<br>《REC》                           |                                      |                                   | 14:00~14:30<br>CS Live<br>フラエクササイズ<br>《REC》 |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               |  |                                     |                            | 14:00~15:00<br>成人水泳<br>(上級クラス)<br>丹野 勇太 |                                    |  | 14:00~15:00<br>CS Live<br>フィットネス<br>選替わりレッスン<br>《REC》 | 14:00~15:00<br>成人水泳<br>(初級クラス)<br>石山 有希  | 13:50~14:20<br>AQUA jam<br>黒川 紗知子  | 14:00~15:00<br>○<br>4~5コース<br>利用可能 |
| 1500 |  | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》                               |                         |                                 | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》   | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》         |                                   |   | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》          | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》       | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》       |                                     |                                |                               | 14:30~15:30<br>キッズ体育<br>《有料》             |                                     |                            | 14:30~15:00<br>シンフルエアロ<br>藤平 隆志         | 14:30~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》       | 14:30~15:00<br>シンフルエアロ<br>藤平 隆志                                      | 14:30~15:00<br>△<br>1コース利用可能                          | 14:30~15:00<br>○<br>1コース利用可能             |                                    |                                    |
| 1600 |  |  |                         |                                 | 15:30~16:30<br>○<br>4~5コース<br>利用可能   | 15:30~17:30<br>キッズ体育<br>《有料》         |                                   |   | 15:30~16:30<br>○<br>4~5コース<br>利用可能    | 15:30~16:30<br>○<br>4~5コース<br>利用可能 | 15:30~16:30<br>○<br>4~5コース<br>利用可能 |                                     |                                |                               | 15:30~16:30<br>○<br>4~5コース<br>利用可能       | 15:30~17:30<br>キッズダンス<br>《有料》       |                            |   | 15:10~15:50<br>シェイプパンプ<br>石山 聖華    | 15:30~16:30<br>△<br>1コース利用可能   | 15:00~15:30<br>子供個人塾<br>《有料》                          | 15:00~15:30<br>○<br>1コース利用可能             |                                    |                                    |
| 1700 |  | 15:30~18:30<br>キッズ体育<br>《有料》                               |                         |                                 | 16:30~17:30<br>△<br>1コース利用可能   | 17:30~18:30<br>△<br>1コース利用可能         |                                   |   | 15:30~18:30<br>キッズ体育<br>《有料》          | 16:30~17:30<br>△<br>1コース利用可能       | 15:30~18:30<br>キッズ体育<br>《有料》       |                                     |                                |                               | 16:30~17:30<br>△<br>1コース利用可能             | 16:00~16:40<br>キッズダンス<br>《有料》       |                            |   | 16:00~16:40<br>キッズダンス<br>《有料》      | 16:10~16:40<br>はじめてサポート  | 16:30~17:30<br>△<br>1コース利用可能                          | 16:10~16:40<br>△<br>1コース利用可能             |                                    |                                    |
| 1800 |  |  |                         |                                 | 18:10~18:40<br>はじめてサポート  | 18:10~18:40<br>はじめてサポート              |                                   |   | 18:10~18:40<br>はじめてサポート               | 18:10~18:40<br>はじめてサポート            | 18:10~18:40<br>はじめてサポート            |                                     |                                |                               | 18:10~18:40<br>はじめてサポート                  | 18:10~18:40<br>はじめてサポート             |                            |   | 18:10~18:40<br>はじめてサポート            | 18:10~18:40<br>はじめてサポート  | 18:10~18:40<br>はじめてサポート                               | 18:10~18:40<br>はじめてサポート                  | 18:10~18:40<br>はじめてサポート            |                                    |
| 1900 |  | 19:10~19:50<br>フィットネス<br>黒川 紗知子                            |                         |                                 | 19:10~19:50<br>CS Live<br>LatLati<br>《生配信》                                 | 19:10~19:40<br>はじめてサポート              |                                   |   | 18:50~19:30<br>CS Live<br>ヨガ<br>《REC》 | 18:40~18:50<br>ジムスモ                | 18:30~19:30<br>△<br>1コース利用可能       | 18:50~19:30<br>HOT フィールヨガ<br>佐藤 沙由梨 | 19:10~19:40<br>はじめてサポート        | 19:30~21:00<br>○<br>1コース利用可能  | 18:30~19:30<br>△<br>1コース利用可能             | 18:50~19:30<br>HOT フィールヨガ<br>佐藤 沙由梨 | 18:40~18:50<br>ジムスモ        |   |                                    | 18:50~19:30<br>シンフルエアロ<br>藤平 隆志                                      | 18:40~18:50<br>ジムスモ                                   | 18:50~19:30<br>シンフルエアロ<br>藤平 隆志          | 18:50~19:30<br>△<br>1コース利用可能       |                                    |
| 2000 |  | 20:00~20:40<br>CS Live<br>シェイプパンプ<br>《生配信》                 |                         |                                 | 20:00~20:40<br>ワークアウトヨガ<br>佐藤 沙由梨  |                                      |                                   | 19:40~20:10<br>X-CORE<br>選替わりレッスン<br>黒川 紗知子 |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能       | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能  |                            |   | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能 | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能                                   | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能                    | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能       | 19:30~21:00<br>○<br>2~3コース<br>利用可能 |                                    |
| 2100 |  | 20:50~21:30<br>ZUMBA<br>保坂 公美                              |                         |                                 | 21:00~21:30<br>フィンフリーコース   | 20:50~21:20<br>[NEW] やせる！<br>脂肪燃焼ダンス |                                   |   | 20:20~21:00<br>シェイプパンプ<br>石山 聖華       |                                    |                                    |                                     |                                |                               | 20:30~21:00<br>中級水泳①<br>田口 空雄太           | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃       |                            |   | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃      | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃  | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃                         | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃            | 20:30~21:00<br>中級水泳③<br>山元 郁乃      |                                    |
| 2200 |  | 22:00 CLOSE  |                         |                                 |  |                                      |                                   |   |                                       |                                    |                                    |                                     |                                |                               |  |                                     |                            |   |                                    |  |   |  |                                    |                                    |

休館日

① X-CORE TRAINING  
 ② ボディコア バランス  
 ③ X-CORE TRAINING  
 ④ ボディコア バランス

① DANCING  
 ② FIGHTING  
 ③ DANCING  
 ④ FIGHTING

⇒このマークが付いているレッスンは  
はじめての方にもオススメのレッスンです。

⇒このマークが付いているレッスンは  
回転の動作はありません。

~ジムスモ~  
 ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループ  
エクササイズです。  
 10分で完結するエクササイズのため、初心者  
の方でも気軽にご参加いただけます！  
 レッスンの内容は、ジムエリア内に掲示して  
あるジムスモ実施スケジュール表をご確認  
お願いいたします。

※初級・中級水泳 4月:①バタフライ/②背泳ぎ/③平泳ぎ 5月:①背泳ぎ/②平泳ぎ/③バタフライ 6月:①平泳ぎ/②バタフライ/③背泳ぎ  
 ※スタジオレッスン定員 最大45名 (STEP jam⇒25名、ウェーブストレッチ・バランスボール⇒23名、シェイプパンプ⇒25名、パワーパンプ⇒18名  
 X-CORE FIGHTING・DANCING・TRAINING⇒23名、健康体操・コンディショニング系⇒38名、ボディコアバランス⇒18名)  
 ※ジムスモレッスン定員 6名 (予約はジムエリアにて行います)



|