

【レッスンスケジュール / 2024年10月~12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。

9/19現在

時間	月						火						水						木						金						土						日					
	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	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						
	OPEN 10:00																								OPEN 9:00																	
9:00																																										
10:00	10:10~10:50 カラダトックス 細部 瞳	10:10~10:40 はじめてサポート	10:20~10:50 アクアダンス 佐藤 沙由梨	10:10~10:50 CS Live 健康本極拳 《REC》	10:10~10:40 はじめてサポート	10:20~10:50 AQUA jam 黒川 紗知子	休館日						10:10~10:50 シンプルエアロ 仲谷 直子	10:10~10:40 はじめてサポート	10:20~10:50 アクアワーク& ジョグ 大友 由香	10:10~10:50 HOT ワークアウトヨガ 椎名 史乃	10:10~10:40 はじめてサポート	10:20~10:50 アクアピクス 藤平 隆志	10:00~11:00 キッズダンス 《有料》	休館日						9:15~9:45 子供個人塾 《有料》	9:00~10:00 X 全面利用不可	9:30~10:30 キッズ体育 《有料》	休館日						9:00~10:00 全面利用可能							
11:00	11:00~11:40 ウェーブストレッチ 山口 マユミ	11:10~11:40 はじめてサポート	11:00~12:00 成人水泳 (中級クラス) 佐藤 《有料》	11:00~11:40 コンピネーション エアロ 安田 みどり	11:10~11:40 はじめてサポート	11:00~11:45 ベビースイミング 椎名 《有料》	休館日						11:00~11:40 CS Live ピラティス 《生配信》	11:10~11:40 はじめてサポート	11:00~12:00 成人水泳 (中級クラス) 石山 《有料》	11:00~11:40 CS Live ダンスWAVE 《生配信》	11:10~11:40 はじめてサポート	11:00~11:45 ベビースイミング 佐藤 《有料》	11:15~11:55 フィールヨガ 佐藤 沙由梨	休館日						11:00~12:00 X 全面利用不可	11:00~12:00 キッズ運動能力 開発スクール 《有料》	12:10~12:40 はじめてサポート	休館日						11:00~12:00 全面利用可能							
12:00	11:50~12:20 STEP jam 椎名 史乃	休館日						11:50~12:30 ZUMBA 菊谷 百合子	休館日						11:50~12:20 エアロサーキット 藤平 隆志	休館日						12:00~12:30 子供個人塾 《有料》	12:10~12:40 はじめてサポート	12:10~12:50 CS Live LatLati 《REC》	12:40~12:50 ジムスモ	休館日						12:00~13:00 全面利用可能										
13:00	12:30~12:50 CS Live メディカル フィットネス メタボ予防・改善 《REC》	12:30~13:00 初級クロール 椎名 史乃	12:20~13:00 ルンジャグ 仲谷 直子	12:30~13:00 初級水泳② 武田 はづき	休館日						12:40~13:20 シェイプアップ 丹野 勇太	休館日						12:30~13:00 水泳入門 石山 聖華	12:30~13:00 《NEW》 モビリティ ストレッチ 榎本 響	12:30~13:00 初級水泳① 佐藤 沙由梨	休館日						13:00~13:40 シェイプアップ 石山 聖華	12:00~13:00 2~3コース 利用可能														
14:00	13:00~13:40 ボディコアバランス 細部 瞳	13:10~13:40 中級・上級 パタフライ 丹野 勇太	13:10~13:50 ZUMBA 保坂 公美	13:10~13:40 中級・上級 平泳ぎ 佐藤 沙由梨	休館日						13:30~14:00 X-CORE TRAINING 石山 聖華	休館日						13:10~13:40 フィンスイム 椎名 史乃	13:10~13:40 《NEW》 CS Live リズムライド 《REC》	13:10~13:50 スイムトレーニング 丹野 勇太	13:00~14:00 キッズ運動能力 開発スクール 《有料》	休館日						13:10~13:40 Jrスイミング実施	13:50~14:10 《NEW》 ビューティ プロジェクト SHISEI〜音聲〜 石山 聖華	13:10~13:40 中級・上級 背泳ぎ 浅利 夕蘭												
15:00	13:50~14:20 《NEW》 モビリティ ストレッチ 武田 はづき	13:40~14:10 フィンフリーコース	14:00~14:40 CS Live フィットネス PRO 《REC》	14:00~15:00 成人水泳 (上級クラス) 丹野 《有料》	休館日						14:10~14:30 CS Live メディカル フィットネス 高血圧改善 ストレッチ 《REC》	休館日						13:50~14:20 中級・上級 クロール 丹野 勇太	13:50~14:30 健康体操 細部 瞳	14:00~15:00 成人水泳 (初級クラス) 石山 《有料》	休館日						13:50~14:30 4~5コース 利用可能	14:20~15:00 シンフルエアロ 藤平 隆志	14:30~15:00 初級水泳③ 石山 聖華													
16:00	15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	Jrスイミング実施	15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	休館日						15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	休館日						15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	15:00~15:30 子供個人塾 《有料》	14:30~15:30 キッズ体育 《有料》	休館日						15:00~15:30 フィンフリーコース	15:00~15:30 子供個人塾 《有料》														
17:00	15:30~16:30 4~5コース 利用可能	15:30~17:30 キッズ体育 《有料》	16:30~17:30 1コース利用可能	16:30~17:30 1コース利用可能	休館日						15:30~16:30 4~5コース 利用可能	休館日						15:30~16:30 4~5コース 利用可能	15:30~16:30 4~5コース 利用可能	15:30~17:30 キッズダンス 《有料》	休館日						15:15~15:45 《NEW》 CS Live リズムライド 《REC》	15:30~16:30 1コース利用可能														
18:00	15:30~18:30 キッズ体育 《有料》	16:30~17:30 1コース利用可能	17:30~18:30 全面利用不可	17:30~18:30 全面利用不可	休館日						15:30~18:30 キッズ体育 《有料》	休館日						15:30~18:30 キッズ体育 《有料》	15:30~18:30 キッズ体育 《有料》	16:30~17:30 1コース利用可能	休館日						16:00~16:40 はじめてサポート	16:30~17:30 1コース利用可能														
19:00	18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート	休館日						18:10~18:40 はじめてサポート	休館日						18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート	休館日						18:10~18:40 はじめてサポート	18:10~18:40 はじめてサポート														
20:00	18:40~18:50 ジムスモ	18:30~19:30 1コース利用可能	19:10~19:50 CS Live LatLati 《生配信》	19:10~19:40 はじめてサポート	休館日						18:40~18:50 ジムスモ	休館日						18:40~18:50 ジムスモ	18:40~18:50 ジムスモ	18:30~19:30 1コース利用可能	休館日						18:40~18:50 ジムスモ	18:40~18:50 ジムスモ														
21:00	19:10~19:50 フィットアタック 樫本 響	19:30~21:00 2~3コース 利用可能	20:00~20:40 ワークアウトヨガ 佐藤 沙由梨	19:10~19:40 はじめてサポート	休館日						19:10~19:40 はじめてサポート	休館日						19:10~19:40 はじめてサポート	19:10~19:40 はじめてサポート	19:30~21:00 2~3コース 利用可能	休館日						19:30~21:00 2~3コース 利用可能	19:30~21:00 2~3コース 利用可能														
22:00	20:00~20:40 CS Live シェイプアップ 《生配信》	20:30~21:00 クロール 竹永 悠人	20:50~21:20 ZUMBA 保坂 公美	21:00~21:30 フィンフリーコース	休館日						20:00~20:30 X-CORE FIGHTING 黒川 紗知子	休館日						20:00~20:40 ZUMBA 菊谷 百合子	20:00~20:40 ZUMBA 菊谷 百合子	20:30~21:00 パタフライ 田口 空雄太	休館日						20:30~21:00 パタフライ 田口 空雄太	20:30~21:00 パタフライ 田口 空雄太														

⇒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。

※初級水泳 10月:①平泳ぎ/②クロール/③パタフライ 11月:①クロール/②背泳ぎ/③平泳ぎ 12月:①背泳ぎ/②パタフライ/③クロール
 ※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⇒23名、シェイプアップ⇒25名、パワーアップ⇒18名、リズムライド⇒10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)

〜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ください。



|