【レッスンスケジュール / 2025年4月～6月】

3/24現在

★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。

月・火・木・金 OPEN 10：00 ／ 22：00 CLOSE

月

スタジオ
- 10：10～10：50 カラダデトックス 細部
- 11：00～11：40 ウェーブストレッチ 山口
- 11：50～12：30 *CS Live* ファイトアタック BEAT ≪REC≫
- 12：40～13：00 *CS Live* メディカルフィットネス 足底バランス改善 ≪REC≫
- 13：10～13：50 ボディコアバランス 細部 瞳
- 14:00～14:30 【NEW】ビューティプロジェクト SHISEI ～ゆがみ～ 武田
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 15：30～18：30 キッズ体育 〈有料〉
- 19：10～19：50 ZUMBA® 保坂
- 20：00～20：40 *CS Live* シェイプパンプ ≪生配信≫
- 20：50～21：30 フィールピラティス 椎名

ジムエリア
- 10:10～10:40 はじめてサポート
- 10:40～10:50 ジムスモ
- 11:10～11:40 はじめてサポート
- 18:10～18:40 はじめてサポート
- 18:40～18:50 ジムスモ
- 19:10～19:40 はじめてサポート

プール
- 10：20～10：50 アクアダンス 佐藤
- 11：00～12：00 成人水泳（中級クラス） 佐藤〈有料〉
- 12：30～13：00 初級水泳① 武田
- 13：10～13：40 上級水泳② 丹野
- 13：50～14：20 フィンスイム 丹野
- 14：20～14：50 フィンフリーコース
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- Ｊｒスイミング実施
- 15：30～16：30 ○ 4～5コース利用可能
- 16：30～17：30 △ 1コース利用可能
- 17：30～18：30 × 全面利用不可
- 18：30～19：30 △ 1コース利用可能
- 19：30～21：00 ○ 2～3コース利用可能
- 20：30～21：00 背泳ぎ 浅利
- 21：00～21：30 フィンフリーコース

火

スタジオ
- 10：10～10：50 *CSLive* スムース＆ヒーリング ≪REC≫
- 11：00～11：40 コンビネーション エアロ 安田
- 11:50～12:10 【NEW】*CS Live* メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング ≪REC≫
- 12：20～13：00 ルーシーダットン 仲谷
- 13：10～13：50 ZUMBA® 保坂
- 14：00～14：30 *CS Live* X-CORE RIDING ≪REC≫
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 15：30～17：30 キッズ体育 〈有料〉
- 17：30～18：30 ジュニア空手 〈有料〉
- 18:40～19:00 【NEW】*CSLive* メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング ≪REC≫
- 19：10～19：50 HOT ワークアウトヨガ 佐藤 (HOT)
- 20：00～20：40 ZUMBA® 寺中
- 20：50～21：20 *CSLive* X-CORE FIGHTING ≪REC≫

ジムエリア
- 10:10～10:40 はじめてサポート
- 10:40～10:50 ジムスモ
- 11:10～11:40 はじめてサポート
- 18:10～18:40 はじめてサポート
- 18:40～18:50 ジムスモ
- 19:10～19:40 はじめてサポート

プール
- 10：20～10：50 アクアウォーク＆ジョグ 武田
- 11：00～11：45 ベビースイミング 武田〈有料〉
- 12：30～13：00 初級水泳③ 武田
- 13：10～13：40 背泳ぎ 佐藤
- 14：00～15：00 成人水泳（上級クラス） 丹野〈有料〉
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- Ｊｒスイミング実施
- 15：30～16：30 ○ 4～5コース利用可能
- 16：30～17：30 △ 1コース利用可能
- 17：30～18：30 × 全面利用不可
- 18：30～19：30 △ 1コース利用可能
- 19：30～21：00 ○ 2～3コース利用可能
- 20：30～21：00 平泳ぎ 佐藤

水

休館日

木

スタジオ
- 10：10～10：50 シンプルエアロ 仲谷
- 11：00～11：40 *CS Live* ピラティス ≪生配信≫
- 11:50～12:20 【NEW】Fit Fun 椎名
- 12:30～13:10 シェイプパンプ 丹野
- 13：30～14：10 *CSLive* ヨガ ≪生配信≫
- 14：20～15：00 ZUMBA® 菊谷
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 15：30～18：30 キッズ体育 〈有料〉
- 19：10～19：40 *CS Live* リズムライド ≪生配信≫
- 19：50～20：20 STEP jam 石山
- 20：30～21：00 シェイプパンプ POWER 石山

ジムエリア
- 10:10～10:40 はじめてサポート
- 10:40～10:50 ジムスモ
- 11:10～11:40 はじめてサポート
- 18:10～18:40 はじめてサポート
- 18:40～18:50 ジムスモ
- 19:10～19:40 はじめてサポート

プール
- 10：20～10：50 アクアピクス 椎名
- 11：00～12：00 成人水泳（中級クラス） 武田〈有料〉
- 13：00～13：30 初級クロール 武田
- 13：40～14：10 上級水泳③ 丹野
- 14：10～14：40 フィンフリーコース
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- Ｊｒスイミング実施
- 15：30～16：30 ○ 4～5コース利用可能
- 16：30～17：30 △ 1コース利用可能
- 17：30～18：30 × 全面利用不可
- 18：30～19：30 △ 1コース利用可能
- 19：30～21：00 ○ 2～3コース利用可能
- 20：30～21：00 クロール 竹永
- 21：00～21：30 フィンフリーコース

金

スタジオ
- 10：10～10：50 HOT ワークアウトヨガ 椎名 (HOT)
- 11：00～11：40 *CS Live* ダンスWAVE ≪生配信≫
- 11：50～12：20 エアロサーキット 藤平
- 12：30～13：00 STEP jam 椎名
- 13：10～13：50 健康体操 細部
- 14：00～14：30 *CSLive* フラエクササイズ ≪REC≫
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 15：30～18：30 キッズ体育 〈有料〉
- 19:10～19:40 X-CORE TRAINING 石山
- 20：00～20：40 *CSLive* パワーライド ≪生配信≫
- 20：50～21：30 ZUMBA® 菊谷 百合子

ジムエリア
- 10:10～10:40 はじめてサポート
- 10:40～10:50 ジムスモ
- 11:10～11:40 はじめてサポート
- 18:10～18:40 はじめてサポート
- 18:40～18:50 ジムスモ
- 19:10～19:40 はじめてサポート

プール
- 10：20～10：50 アクアピクス 藤平 隆志
- 11：00～11：45 ベビースイミング 佐藤〈有料〉
- 12：30～13：00 平泳ぎ 佐藤
- 13：10～13：50 スイムトレーニング 丹野
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫
- Ｊｒスイミング実施
- 15：30～16：30 ○ 4～5コース利用可能
- 16：30～17：30 △ 1コース利用可能
- 17：30～18：30 × 全面利用不可
- 18：30～19：30 △ 1コース利用可能
- 19：30～21：00 ○ 2～3コース利用可能
- 20：30～21：00 バタフライ 田口

土・日 OPEN 9：00

土（20：00 CLOSE）

スタジオ
- 9：15～9：45 子供個人塾 ≪有料≫
- 10：00～11：00 キッズダンス 〈有料〉
- 11：15～11：55 フィールヨガ 佐藤
- 12：00～12：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 13：00～14：00 キッズ運動能力開発スクール 〈有料〉
- 14：30～15：30 キッズ体育 〈有料〉
- 15：30～17：30 キッズダンス 〈有料〉
- 18：10～18：40 ファンクショナルトレーニング 藤平
- 18：50～19：30 シンプルエアロ 藤平

ジムエリア
- 12:10～12:40 はじめてサポート
- 12:40～12:50 ジムスモ
- 18:10～18:40 はじめてサポート
- 18:40～18:50 ジムスモ

プール
- Ｊｒスイミング実施
- 9：00～10：00 × 全面利用不可
- 10：00～11：00 △ 1コース利用可能
- 11：00～12：00 × 全面利用不可
- Ｊｒスイミング実施
- 13：30～14：30 ○ 4～5コース利用可能
- 14：30～15：30 △ 1コース利用可能
- 15：30～16：30 △ 1コース利用可能
- 16：30～17：30 子供個人塾 ≪有料≫
- 17：30～18：30 成人水泳（中～上級クラス） 佐藤・田口 〈有料〉

日（18：00 CLOSE）

スタジオ
- 9：30～10：30 キッズ体育 〈有料〉
- 11：00～12：00 キッズ運動能力開発スクール 〈有料〉
- 12：10～12：50 *CSLive* Lati Lati ≪REC≫
- 13：00～13：40 シェイプパンプ 石山
- 13：50～14：10 *CSLive* メディカルフィットネス 骨盤バランス尿漏れ予防・改善 ≪REC≫
- 14：20～15：00 シンプルエアロ 藤平
- 15：10～15：40 リズムライド 武田
- 15：50～16：30 *CSLive* ヨガ ≪REC≫

ジムエリア
- 12:10～12:40 はじめてサポート
- 12:40～12:50 ジムスモ
- 16:10～16:40 はじめてサポート
- 16:40～16:50 ジムスモ

プール
- 9：00～10：00 ○ 全面利用可能
- Ｊｒスイミング実施
- 10：00～11：00 ○ 6コース利用可能
- 11：00～12：00 ○ 4～5コース利用可能
- 12：00～13：00 ○ 2～3コース利用可能
- 13：10～13：40 バタフライ 浅利
- 13：50～14：20 アクアウォーク＆トレーニング 武田
- 14：30～15：00 初級水泳② 石山
- 15：00～15：30 フィンフリーコース
- 15：00～15：30 子供個人塾 ≪有料≫

～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為、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。

⇒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・上級水泳 4月:①平泳ぎ/②クロール/③バタフライ 5月:①クロール/②背泳ぎ/③平泳ぎ 6月:①背泳ぎ/②バタフライ/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、シェイプパンプ⇒25名、シェイプパンプPOWER⇒18名
リズムライド・パワーライド・X-CORE RIDING⇒10名、X-CORE FIGHTING・DANCING・TRAINING⇒23名
スムース＆ヒーリング⇒20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⇒20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）

I