

LESSON SCHEDULE 2025年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
営業時間 平日 9:30～12:00 (お手続き・電話対応 10:30～21:00) 土 9:00～19:45 (お手続き12:00～18:45・電話対応 9:00～18:45) 日・祝日 9:00～19:00 (お手続き 12:00～18:00・電話対応 9:00～18:00)												
9:30			9:30～11:50						9:00～10:00	9:00～10:00	9:00～10:00	
10:00	10:00～10:20 メデイカルフィットネス心臓アンチエイジング CSLive *整理券なし		5月より 提携小学校 スクール ※3コース使用	10:00～10:40 CSLive スムーズ&ヒーリング 定員22名	10:00～10:40 ヨガ 大塚 定員34名	10:00～10:30 ステップJam 水本 定員18名	10:00～10:45 提携保育園 スクール ※1～2コース使用	10:00～10:20 メデイカルフィットネス心臓アンチエイジング CSLive *整理券なし	10:00～11:00 キッズ スイミングスクール <緑～黒> ※全コース使用	10:00～11:00 キッズ ダンススクール (児童)	10:00～11:00 キッズスイミング スクール <緑～黒> ※全コース使用	
11:00	11:00～11:40 ラテンファン 木藤 定員34名	11:00～11:40 ZUMBA 川俣 定員34名		11:00～11:40 健康太極拳 鈴木 定員34名	11:00～11:30 アクアダンス 菅野 定員34名	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE (LIVE配信) 定員34名	11:00～11:40 ベビースイミング スクール ※1～2コース使用	10:35～11:05 からだ元気 久保木 定員34名	10:35～11:05 キッズ スイミングスクール <赤～橙> ※全コース使用	10:35～11:05 キッズ ダンススクール (児童)	10:35～11:05 キッズスイミング スクール <赤～橙> ※全コース使用	
12:00	12:00～12:40 シェイプパンプ 望月 定員15名	12:00～12:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 森川 定員15名		12:00～12:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 森川 定員15名	12:00～12:40 フィールピラティス 砂川 定員34名	12:00～12:40 スムーズ&ヒーリング 瀬戸口 定員34名	12:00～12:40 中級水泳 三吉 定員34名	11:20～12:00 シェイプパンプ 森川 定員15名	11:20～12:00 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※2コース使用	11:20～12:00 キッズ ダンススクール (幼児)	11:20～12:00 キッズスイミング スクール <赤～白> ※2コース使用	
13:00	13:00～13:40 ファイトアタックPRO 望月 定員34名	12:40～13:10 初級水泳 瀬戸口		13:00～13:30 CSLive ピュアフィットネス SHISEI～ゆがみ～ *整理券なし	13:00～13:40 シェイプパンプ 佐藤 定員15名	13:00～13:40 ZUMBA 西山 定員34名	12:50～13:35 スイムトレーニング 800-1200 佐藤(真) 定員34名	12:20～13:00 ファイトアタックBEAT 森川 定員34名	12:20～13:00 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用	12:20～13:00 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用	12:20～13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド / 西山 定員15名	12:20～13:00 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用
14:00	14:00～14:30 Fit Fun 田中 定員34名	14:00～15:00 【有料セッション】 ピラティス 砂川		14:00～15:00 【有料セッション】 ピラティス 砂川	14:00～14:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 定員15名	14:00～15:00 【有料セッション】 4月ラテンダンス 5月HIPHOP 6月ジャズダンス 木藤	14:00～15:00 キッズスイミング スクール <赤～白> ※2コース使用	13:30～14:30 キッズ 体育スクール (幼児)	13:30～14:30 キッズ 体育スクール (幼児)	13:30～14:00 アクアワーク&ジョグ 田代	13:30～14:00 ファイトアタックPRO 佐藤(真) 定員34名	13:30～14:00 キッズスイミング スクール <赤～白> ※2コース使用
15:00												
15:30	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズスイミング スクール <赤～白> ※2コース使用	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズ 体育スクール (幼児)	15:30～16:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	15:30～16:30 ZUMBA 川俣 定員34名	15:30～16:30 キッズスイミング スクール <赤～白> ※2コース使用	
16:00	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズスイミング スクール <赤～橙> ※全コース使用	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児・児童>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	16:30～17:30 【有料レッスン】 Strong Nation 川俣	16:30～17:30 キッズスイミング スクール <赤～橙> ※全コース使用	
17:00	17:30～18:00 キッズ スポーツ個人塾 18:00～18:30 キッズ スポーツ個人塾	17:30～18:30 キッズスイミング スクール <緑～黒> ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール <緑～黒> ※全コース使用	
18:00		18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用		18:30～19:00 キッズ スポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズ スポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズ スポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズ スポーツ個人塾 ※1コース使用	17:50～18:30 ファイトアタックPRO 西山 定員34名				
19:00												
19:30	19:30～20:10 シェイプパンプ 梅澤 定員15名	19:00～19:40 HOTピラティス 上原 *整理券なし	19:00～19:40 HOTピラティス 上原 *整理券なし	19:20～20:00 シェイプパンプ 井上 定員15名	19:00～19:40 ZUMBA 菊池 *整理券なし	19:00～19:40 ZUMBA 菊池 *整理券なし	19:00～19:40 ZUMBA 菊池 *整理券なし					
20:00	20:00～20:30 スイムアラカルト 田代	20:00～20:30 シンプルステップ 上原 定員18名	20:00～20:30 シンプルステップ 上原 定員18名	20:15～20:55 ファイトアタックPRO 森川 *整理券なし	20:00～20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) CSLive 定員15名	20:00～20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) CSLive 定員15名	20:00～20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) CSLive 定員15名					
21:00	20:30～21:10 ファイトアタックBEAT 梅澤 *整理券なし	20:50～21:20 エアサイクルフィットネス リズムライド/西山 定員15名	20:50～21:20 エアサイクルフィットネス リズムライド/西山 定員15名	21:10～21:40 CSLive HOTヨガ *整理券なし	21:00～21:30 CSLive ピュアフィットネス SHISEI～ゆがみ～ *整理券なし	21:00～21:30 CSLive ピュアフィットネス SHISEI～ゆがみ～ *整理券なし	21:00～21:30 CSLive ピュアフィットネス SHISEI～ゆがみ～ *整理券なし					
22:00												

スポーツ施設は閉館の15分前まで利用可能です。

【レッスン参加の際のご注意】

- 祝日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- 安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
- 整理券は、レッスン開始1時間前より受付にて配布致します。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
- スタジオ入場およびプールレッスンに伴うコース変更は、レッスン開始10分前より行います。

スタジオレッスンプログラム案内はコチラ → 