

LESSON SCHEDULE

2024年8月～9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
									9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00
9:30									キッズ スイミングスクール <緑~黒> ※全コース使用	キッズ ダンススクール (児童)	キッズスイミング スクール <緑~黒> ※全コース使用
10:00	10:00~10:30 メディカルフィットネス &ジムスモ CSLive 定員34名	10:00~10:40 ポッチャ 西村 志帆 定員15名	10:00~10:40 ヨガ 大塚 和子 定員34名	10:00~10:40 CSLive ピラティス 定員34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 メディカルフィットネス CSLive	10:00~11:00 キッズ スイミングスクール <赤~橙> ※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 <赤~橙> ※全コース使用	10:00~11:00 CSLive ファンクショナル コンディショニング 久保木 裕士 定員34名	10:00~11:00 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※2コース使用
11:00	11:00~11:40 ラテンファン 木藤 明日香 定員34名	11:00~11:40 ZUMBA 川俣 喜嗣 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	11:00~11:40 健康太極拳 鈴木 順子 定員34名	11:00~11:30 AQUA Jam 瀬戸口 歩 11:40~12:10 スイムアラカルト 菅野 ゆかり	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	11:20~12:00 シェイプパンプ 森川 到士 定員15名	11:00~12:00 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※2コース使用	11:00~12:00 キッズ ダンススクール (幼児)	11:00~12:00 キッズスイミング スクール <赤~白> ※2コース使用
12:00	12:00~12:40 シェイプパンプ 望月 大河 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 到士 定員10名	12:00~12:30 AQUA ZUMBA 川俣 喜嗣	12:00~13:00 【有料セッション】 太極拳 鈴木 順子	12:00~12:30 ファイトアタックBEAT 鈴木 千尋 定員34名	12:00~12:30 中級水泳 三吉 美奈子	12:20~13:00 ファイトアタックBEAT 鈴木 健太郎 定員34名	12:00~12:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	12:00~12:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	12:20~13:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 鈴木 千尋 定員10名	12:00~12:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用
13:00	13:00~13:40 ファイトアタックPRO 望月 大河 定員34名	13:00~13:40 スムーズ& ヒーリング 瀬戸口 歩 定員22名	13:00~13:40 初級水泳 瀬戸口 歩	13:20~14:00 シェイプパンプ 佐藤 真一 定員15名	13:00~13:40 ヨガ 砂押 裕美 定員34名	13:00~13:40 インストラクターと 泳ごう 高宗 泰成	13:30~14:30 キッズ 体育スクール (幼児)	13:30~14:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	13:30~14:00 エアダンス 田中 浩子	13:20~14:00 ファイトアタックPRO 佐藤 真一 定員10名	13:00~14:00 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
14:00	14:00~14:40 CSLive ヨガ 定員34名	14:00~14:40 フィールピラティス 砂川 陽子 定員34名	14:00~14:40 【有料セッション】 ジャズダンス ~基本~ 木藤 明日香	14:20~14:50 エアサイクルフィットネス リズムライド CSLive 定員10名	14:00~15:00 【有料セッション】 ジャズダンス ~基本~ 木藤 明日香	14:00~14:30 【有料】スイムパーソナル 砂押 裕美	14:30~15:30 キッズ 体育スクール (幼児)	14:30~15:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	14:15~14:45 X-CORE~Traning~ 鈴木 千尋 定員22名	14:00~14:40 ZUMBA 川俣 喜嗣 定員34名	14:00~14:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
15:00	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・児童)	15:30~16:30 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	15:00~15:40 ZUMBA 川俣 喜嗣 定員34名	15:00~15:40 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	15:00~15:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2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 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	16:00~16:40 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	16:00~16:40 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	16:00~16:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2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 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	17:00~17:40 ヨガ 山口 和代 定員34名	17:00~17:40 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	17:00~17:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2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 キッズスイミング スクール <赤~白> ※2コース使用	18:30~19:00 キッズ 体育スクール <児童>	18:30~19:00 キッズスイミング スクール <赤~白> ※2コース使用	18:30~19:00 キッズ 体育スクール <児童>	18:30~19:00 キッズスイミング スクール <赤~白> ※2コース使用	18:30~19:00 キッズ 体育スクール (児童)	18:40~19:10 CSLive 週替わりレッスン 奇数週: ヨガ 偶数週: ピラティス	18:00~18:30 エアサイクルフィットネス リズムライド/森川 到士 定員10名	18:00~18:30 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	18:00~18:30 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
19:00	19:30~20:10 シェイプパンプ 梅澤 亮子 定員15名	19:00~19:40 HOTピラティス 上原 貴子 *整理券なし	19:00~19:40 HOTピラティス 上原 貴子 *整理券なし	19:20~20:00 シェイプパンプ 井上 直輝 定員15名	19:00~19:40 ZUMBA 菊池 幸代 *整理券なし	19:00~19:40 ZUMBA 菊池 幸代 *整理券なし	19:00~19:40 ZUMBA 菊池 幸代 *整理券なし	19:00~19:40 CSLive 週替わりレッスン 奇数週: ヨガ 偶数週: ピラティス	19:00~19:40 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) CSLive 定員10名	19:00~19:40 【有料】 Strong Nation 川俣 喜嗣	19:00~19:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
20:00	20:00~20:30 スイムアラカルト 鈴木 健太郎	20:00~20:30 シンプルステップ 上原 貴子 定員18名	20:00~20:30 初級水泳 高宗 泰成	20:15~20:55 ファイトアタックPRO 森川 到士 *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10名	20:00~20:30 水泳入門 田中 浩子	20:00~20:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	20:00~20:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	20:00~20:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	20:00~20:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	20:00~20:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし
21:00	20:30~21:10 ファイトアタックBEAT 梅澤 亮子 *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/鈴木 千尋 定員10名	20:50~21:20 エアサイクルフィットネス リズムライド/鈴木 千尋 定員10名	21:10~21:40 CSLive HOTヨガ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive X-COREシリーズ *整理券なし
22:00											

【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。

<スイムレッスン 月間予定表>

曜日	時間	クラス	7月	8月	9月
月曜日	12:40	初級水泳	平泳ぎ	バタフライ	クロール
火曜日	20:00	初級水泳	バタフライ	クロール	背泳ぎ
金曜日	12:00	中級水泳	バタフライ	クロール	背泳ぎ