




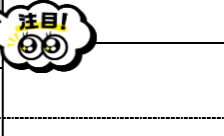


LESSON SCHEDULE

2025年1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
									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
10:00~10:30 メテカルフィットネス &ジムスモ CSLive 定員34名		10:00~10:40 ポッチャ 西村 定員15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 メテカルフィットネス 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
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 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) 定員34名	11:00~11:30 アクアダンス 菅野	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	11:00~11:20 シェイブパンプ 矢島 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
12:00~12:40 シェイブパンプ 望月 定員15名	12:00~12:30 AQUA Jam 瀬戸口	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	12:00~12:30 AQUA ZUMBA 川俣	12:00~13:00 【有料セッション】 太極拳 鈴木(順)	11:40~12:10 スイムアラカルト 菅野	12:00~12:40 ファイトアタックBEAT 鈴木(千) 定員34名	12:10~12:40 中級水泳 三吉	12:20~13:00 ファイトアタックBEAT 森川 定員34名	12:00~12:30 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 パワーライド 鈴木(千) 定員15名	12:00~12:30 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用
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	13:00~13:40 スムーズ& ヒーリング 瀬戸口 定員22名		13:20~14:00 シェイブパンプ 佐藤(真) 定員15名	12:50~13:35 スイムトレーニング 1000-1200 佐藤(真)	13:00~13:40 CSLive ヨガ 定員34名	12:50~13:35 キッズスイミング スクール 1000-1200 佐藤(真)	13:30~14:30 キッズ 体育スクール (幼児)	12:30~13:00 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用	13:20~14:00 ファイトアタックPRO 佐藤(真) 定員15名	12:30~14:00 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
14:00~14:40 【有料レッスン】 もちつき筋トレ塾 望月	イチオシ!	14:00~14:40 フィールピラティス 砂川 定員34名		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15名	14:00~15:00 【有料セッション】 ジャズダンス ~基本~ 木藤		14:00~15:00 キッズスイミング スクール 1000-1200 佐藤(真)	14:30~15:30 キッズ 体育スクール (幼児)	13:30~14:00 アクアダンス 田中(浩)	14:15~14:45 X-CORE~Training~ 鈴木(千) 定員15名	13:20~14:00 【有料】 キッズプール開放 ※1~2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>	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)	14:30~15:30 	15:00~15:40 ZUMBA 川俣 定員34名	15:00~15:40 
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)	16:00~16:40 【有料レッスン】 Strong Nation 川俣	17:00~17:40 HOTヨガ 山口 定員34名	16:00~16:40 【有料】 キッズプール開放 ※1~2コース使用
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 キッズスイミング スクール <緑~黒> ※全コース使用	17:50~18:20 エアサイクルフィットネス リズムライド/森川 定員15名	17:50~18:20 		17:00~17:40 HOTヨガ 山口 定員34名
19:00~19:30 シェイブパンプ 梅澤 定員15名	18:30~19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	19:00~19:40 HOTピラティス 上原 *整理券なし	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	18:30~19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	19:00~19:40 ZUMBA 菊池 *整理券なし	18:30~19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:40~19:10 CSLive シェイブパンプPOWER 定員15名	18:40~19:10 		
20:00~20:30 シェイブパンプ 梅澤 定員15名	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 初級水泳 佐藤(真)	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	20:00~20:30 水泳入門 田中(浩)	20:00~20:30 水泳入門 田中(浩)				
21:00~21:30 ファイトアタックBEAT 梅澤 *整理券なし	1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:スタート&ターン ※初中級レベル	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) 定員15名		21:10~21:40 CSLive HOTヨガ *整理券なし	21:00~21:30 CSLive ビューティプロジェクト SHISEI~スマホ音~ *整理券なし						

【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

<スイムレッスン 月間予定表>

曜日	時間	クラス	1月	2月	3月
月曜日	12:40	初級水泳	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
火曜日	20:00	初級水泳	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
金曜日	12:00	中級水泳	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ

