

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2024年10月～12月

## 10・11・12月 カレンダー

※色の日は休館日となります  
※○の日は祝日営業となります  
※★印の日は特別営業日となります

10月	日	月	火	水	木	金	土	日	11月	日	月	火	水	木	金	土	日	12月	日	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12	13		3	4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14	15
	13	14	15	16	17	18	19	20		10	11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21	22
	20	21	22	23	24	25	26	27		17	18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28	29
	27	28	29	30	31					24	25	26	27	28	29	30			29	30	31					

時間	月			火			水 全館	木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN (プールエリアのご利用は10:00からとなります。 キッズスクール休講日は9:00からご利用頂けます)			9:00 OPEN		
9:30	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防改善 CS LIVE : RBC	10月クロー 11月青泳ぎ 12月バタフライ	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 みんなでストレッチ			9:30~9:50 メディカルフィットネス 糖尿病予防改善 CS LIVE : RBC	10月クロー 11月青泳ぎ 12月バタフライ	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 みんなでストレッチ		9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
10:00		10:10~10:50 ボディコアバランス 石井	10:10~10:40 初級水泳	10:00~10:30 ピラティス 栗野	10:10~10:40 CS LIVE フラエクササイズ RBC			10:10~10:40 ボディコアプロジェクト SHISEI~音堂~ RBC	10:10~10:40 初級水泳	10:10~10:50 ZUMBA® 及部	10:10~10:40 CS LIVE リズムライド RBC	10:10~10:55 アクアピクス 浦口	10:00~11:00 STREET DANCE KIDS	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
11:00		11:10~11:50 CS LIVE Lati Lati RBC	11:10~11:40 アクアダンス 石井	11:20~12:00 DANCE WAVE 浦口	11:10~11:50 スムーズ&ヒーリング 及部			11:10~11:50 CS LIVE ヨガ RBC	10:50~11:35 アクアサーキット 続木	11:00~11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:00~11:50 ベビー スイミング	11:00~12:00 STREET DANCE KIDS	11:20~12:00 シンブルエアロ 岡田	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
12:00		12:20~12:50 CS LIVE ピュアティープロジェクト SHISEI~音堂~ RBC	12:10~12:40 スイムトレーニング (初級)	12:20~13:00 HOTフィールピラティス 及部	12:10~12:50 CS LIVE パワーライド RBC			12:20~13:00 コンビネーションエアロ 萩山	12:10~12:50 ボディコアバランス 及部	12:00~13:00 ★ セッション ピラティス 村川	12:10~12:40 アクアJAM 岡村	12:20~12:50 CS LIVE X-CORE TRAINING RBC	12:10~12:40 アクアJAM 岡村	12:10~12:40 初級水泳	12:10~12:40 初級水泳	12:10~12:40 初級水泳	12:10~12:40 初級水泳		
13:00		13:20~13:50 スタイリッシュパンパ 石井	13:00~14:00 ★ 成人水泳	13:20~14:00 ZUMBA® ナタリー	13:20~13:50 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ RBC			13:20~13:50 スタイリッシュパンパ 阿南	13:30~14:00 リズムライド 萩山	13:00~14:00 ★ 成人水泳	13:20~14:00 スムーズ&ヒーリング 浦口	13:10~13:50 フィールヨガ 小川	13:00~14:00 キッズ ダンス (4歳~)	13:00~14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:00~14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:10~13:50 CS LIVE ファイアアタックBEAT RBC	13:10~13:40 アクアダンス 森		
14:00		14:20~14:50 モビリティストレッチ 阿南	14:30~15:00 CS LIVE リズムライド RBC	14:20~15:00 HOTフィールヨガ 佐々木	14:30~15:00 ボディコア外トレーニング 春日井			14:20~15:00 DANCE WAVE 石井	14:30~15:10 CS LIVE 健康体操 RBC	14:20~14:50 初級水泳	14:20~14:50 アクアJAM 岡村	14:10~14:50 オリジナルエアロ 村岡	14:15~15:15 空手教室	14:00~15:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	14:00~15:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	14:00~15:00 ダイビング講習 (要申込)	14:00~15:00 ダイビング講習 (要申込)		
15:00		15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:20~16:00 ダブルエアロ+H 栗野	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			15:20~15:50 モビリティストレッチ 阿南	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:00~16:00 チアダンス	15:00~16:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:00~16:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:00~16:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:10~15:40 CS LIVE リズムライド RBC	15:10~15:50 HOTフィールヨガ 岡村		
16:00		16:30~17:30 キッズ ダンス (4歳~小2)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30~17:30 STREET DANCE KIDS	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			16:30~17:30 STREET DANCE KIDS	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:10~16:50 DANCE WAVE 山田	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:00~17:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:00~17:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
17:00		17:30~18:30 キッズ ダンス (小3~)	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 STREET DANCE KIDS	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			17:30~18:30 STREET DANCE KIDS	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 空手教室	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:10~17:50 シェイブパンパ 阿南	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:40~18:40 STREET DANCE	17:00~19:30 選手育成 コース		
18:00		18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 STREET DANCE KIDS	18:40~19:40 チアダンス			18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30~19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)		
19:00		19:15~20:15 STREET DANCE	10月クロー 11月青泳ぎ 12月バタフライ	19:50~20:30 シェイブパンパ 小川	20:00~20:30 CS LIVE リズムライド RBC			19:30~20:30 空手教室	19:30~20:30 ★ 成人水泳	19:40~20:20 HOTフィールヨガ 石井	19:30~20:30 ★ レベルアップ Class	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	19:30~20:30 選手育成コース	
20:00		20:30~20:40 お腹シェイプ	20:40~21:10 スイムトレーニング (初級)	20:50~21:30 DANCE WAVE 山田	20:50~21:20 CS LIVE X-CORE FIGHTING RBC			20:50~21:30 HOTヨガ 牛島	20:50~21:30 CS LIVE パワーライド RBC	20:40~21:20 ファイアアタック 石井	20:30~21:55 ★ 大人のHIPHOP (イベント開催)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	
21:00		20:40~21:20 シェイブパンパ 中浦	20:50~21:30 DANCE WAVE 石井	20:50~21:30 DANCE WAVE 山田	20:50~21:20 CS LIVE X-CORE FIGHTING RBC			20:50~21:30 ファイアアタック 小川	20:50~21:30 CS LIVE パワーライド RBC	20:40~21:20 ファイアアタック 石井	20:30~21:55 ★ 大人のHIPHOP (イベント開催)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)	
22:00	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)				22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)		

休館日(ゴルフ場・キッズスクールのみ営業)

●全スタジオレッスンが最長40分になります。  
●レッスン終了後は必ず一度ご退室ください。  
●レッスン開始10分前から入場していただけます。  
●スタジオ1定員...30名 ●スタジオ2定員...25名  
(シェイブパンパ22名/スムーズモーション23名)  
(ボディコアバランス18名/CSLIVE22名)  
●エアサイクルフィットネス定員...10名  
※全てのレッスンを予約制とさせていただきます。  
※都合により担当インストラクター・時間・内容が  
変わる場合がございます  
※レッスン開始後のご参加はウォーミングアップ  
不足となる為、ご遠慮ください  
※祝日は□枠内9:00~18:45の実施となります。

★レッスンスケジュールは下記QRコード  
ホームページからもご覧いただけます。

