

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2024年4月～6月

4・5・6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

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
									⑤	⑥	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8
	7	8	9	10	11	12	13		12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
	14	15	16	17	18	19	20		19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
	21	22	23	24	25	26	27		26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29
	28	29	30														30						

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 メタボ予防改善 CS LIVE : RBC	4月クローラ 5月青泳ぎ 6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 高血圧改善ストレッチ CS LIVE : RBC	4月クローラ 5月青泳ぎ 6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	9:30~10:00 はじめて水泳	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)		9:00	
10:00	10:10~10:50 ヨガ 谷川	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 やせる! 脂肪燃焼ダンス RBC	10:10~10:55 アクアサーキット 浦口		10:10~10:40 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ RBC	10:10~10:40 初級水泳	10:10~10:50 ZUMBA® 及部	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)		10:00	
11:00		11:10~11:50 CS LIVE Lati Lati RBC	11:10~11:40 アクアダンス 森	11:20~12:00 DANCE WAVE 浦口	11:10~11:50 スムーズ&ヒーリング 及部	11:00~11:50 ベビー スイミング		11:10~11:50 CS LIVE ヨガ RBC	11:10~11:55 アクアサーキット 続木	11:20~12:00 シンブルエアロ 岡村	11:00~11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:00~12:00 STREET DANCE KIDS	11:20~12:00 シンブルエアロ 岡村	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		12:20~12:50 CS LIVE ピューティープロジェクト LEG 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 カラダデトックス RBC			12:10~12:50 ボディコアバランス 及部		12:20~13:00 ファイトアタックビート 松岡	12:00~13:00 ★セッション ピラティス 村川	12:10~12:40 CS LIVE X-CORE TRAINING RBC	12:10~12:40 アクアJAM 岡村		12:20~12:50 CS LIVE X-CORE TRAINING RBC	12:10~12:40 初級水泳	12:10~12:40 初級水泳	4月クローラ 5月青泳ぎ 6月バタフライ		12:00
13:00		13:00~14:00 ★成人水泳		13:20~14:00 ZUMBA® ナガリー	13:20~13:50 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ RBC	13:10~14:00 スイムトレーニング (中級)		13:00~14:00 ★成人水泳		13:20~13:50 スタイリッシュパンパ 岡村		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)		13:10~13:50 CS LIVE ファイアアタックBEAT RBC	13:10~13:40 アクアダンス 森		13:00	
14:00		14:20~14:50 スムーズ&ヒーリング 阿南	14:30~15:10 CS LIVE 健康体操 RBC	14:20~14:50 777キラー&ショウ 高橋	14:20~15:00 フィールヨガ 佐々木	14:20~14:50 アクアダンス 森		14:20~14:50 初級水泳		14:20~15:00 DANCE WAVE 石井	14:30~14:50 メディカルフィットネス ロコモ予防改善 CS LIVE : RBC	14:20~14:50 アクアJAM 岡村	14:10~14:50 オリジナルエアロ 牛島	14:15~15:15 空手教室	14:40~14:50 シェイブパンパ 岡村	14:00~15:00 ダイビング講習 (要申込)				14:00
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7D+H 栗野	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)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童)	15:20~15:50 ストレッチ 石井	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)	16:10~16:50 DANCE WAVE 山田	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児・児童)	15:10~15:50 HOTフィールヨガ 岡村				15:00	
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 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)	16:30~17:30 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)	16:30~17:30 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	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 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 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)	17:30~18:30 STREET DANCE KIDS	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童)	17:30~18:30 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)		17:30~18:30 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)		17:00	
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	18:30~19:30 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 STREET DANCE KIDS	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)		18:00	
19:00		19:15~20:15 STREET DANCE	4月クローラ 6月青泳ぎ 6月バタフライ	19:50~20:00 お慶シェイブ	19:50~20:00 お慶シェイブ	18:30~19:30 キッズスイミング (幼児・児童)		19:30~20:30 空手教室	19:30~20:30 ★成人水泳	19:40~20:20 HOTヨガ 牛島	19:30~20:30 ★レベラップ Class	19:30~20:30 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	
20:00	19:40~20:20 オリジナルエアロ 牛島	20:00~20:40 お慶シェイブ	20:00~20:30 初級水泳	19:50~20:30 シェイブパンパ 小川	20:40~21:10 CS LIVE X-CORE FIGHTING RBC	20:30~21:30 ダイビング講習 (要申込)		20:50~21:30 HOTフィールピラティス 及部	20:50~21:20 CS LIVE やせる! 脂肪燃焼ダンス RBC	20:30~21:30 スイムトレーニング (上級)	20:40~21:20 ファイトアタックビート 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)		20:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は 19:45までとなります)				20:00	
21:00	20:40~21:20 シェイブパンパ 岡村	20:50~21:30 DANCE WAVE 石井	20:40~21:10 スイムトレーニング (初級)	20:50~21:30 DANCE WAVE 山田	※4月は代行となります															21:00
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)
- ※全てのレッスンを予約制とさせていただきます。
- プールレッスンは通常通り実施いたします。
- ※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。

