Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025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
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

月

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:10～10:50 ヨガ 谷川
- 11:20～12:00 エアロサーキット 水谷
- 12:20～13:00 ZUMBA® 水谷
- 13:20～13:50 シェイプバンプ30 石井
- 14:20～14:50 からだ元気 阿南
- 16:30～17:30 キッズダンス（4歳～小2）
- 17:30～18:30 キッズダンス（小3～）
- 19:50～20:30 シェイプバンプ40 阿南
- 20:50～21:30 オリジナルエアロ 長谷川

スタジオ2
- 9:30～9:50 メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング CS LIVE：REC
- 10:10～10:50 ボディコアバランス 石井
- 11:10～11:50 CS LIVE Lati Lati REC
- 12:20～12:50 CS LIVE ビューティープロジェクト SHISEI～ゆがみ～ REC
- 14:30～15:00 リズムライド 谷川
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 19:40～20:20 DANCE WAVE 石井
- 20:30～21:30 STREET DANCE

プール
- 4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
- 10:10～10:40 初級水泳
- 11:10～11:40 アクアダンス 石井
- 12:10～12:40 スイムトレーニング（初級）
- 13:00～14:00 ★成人水泳
- 14:20～14:50 アクアウォーク&トレーニング 高橋
- 17:30～18:30 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）
- 4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
- 20:00～20:30 初級水泳
- 20:40～21:10 スイムトレーニング（初級）

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）

火

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 9:30～9:50 みんなでストレッチ
- 10:00～10:30 ピラティス 栗野
- 11:20～12:00 DANCE WAVE 湯口
- 12:20～13:00 HOTフィールピラティス 及部
- 13:20～14:00 ZUMBA® ナタリー
- 14:20～15:00 HOTフィールヨガ 佐々木
- 15:20～16:00 シンプルエアロ+トレ 栗野
- 16:30～17:30 STREET DANCE KIDS
- 17:30～18:30 STREET DANCE KIDS
- 18:30～19:30 STREET DANCE KIDS
- 19:50～20:30 HOTフィールヨガ 岡村
- 20:50～21:30 DANCE WAVE 山田

スタジオ2
- 10:10～10:40 CS LIVE フラエクササイズ REC
- 11:10～11:50 スムース&ヒーリング 及部
- 12:20～12:50 リズムライド 石井
- 13:20～13:50 Fit Fun 岡村
- 14:30～15:10 ボディコアバランス 石井
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 18:40～19:40 チアダンス
- 20:00～20:30 CS LIVE リズムライド REC
- 20:50～21:20 CS LIVE X-CORE FIGHTING REC

プール
- 10:10～10:55 アクアサーキット 湯口
- 11:00～11:50 ベビースイミング
- 13:10～14:00 スイムトレーニング（中級）
- 14:20～14:50 アクアJAM 岡村
- 15:30～16:30 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）
- 17:30～18:30 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） 18:30～20:30 選手育成コース
- 20:30～21:30 ダイビング講習（要申込）

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）

水

全館 休館日（ゴルフ場・キッズスクールのみ営業）

木

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:20～11:00 シェイプバンプ40 松岡
- 11:20～12:00 ファイトアタックビート 松岡
- 12:20～13:00 コンビネーションエアロLow 荻山
- 13:20～13:50 シェイプバンプ30 阿南
- 14:20～15:00 DANCE WAVE 石井
- 15:20～15:50 ストレッチ 石井
- 16:30～17:30 STREET DANCE KIDS
- 17:30～18:30 STREET DANCE KIDS
- 18:30～19:30 STREET DANCE
- 19:50～20:30 ZUMBA® 阿南
- 20:50～21:30 シェイプバンプ40 竹山

スタジオ2
- 9:30～9:50 メディカルフィットネス フレイル予防改善 CS LIVE：REC
- 10:10～10:40 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ REC
- 11:10～11:50 CS LIVE ヨガ REC
- 12:10～12:50 ボディコアバランス 及部
- 13:30～14:00 リズムライド 荻山
- 14:30～15:00 CS LIVE ビューティープロジェクト SHISEI～ゆがみ～ REC
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 18:15～19:15 空手教室
- 19:30～20:30 空手教室
- 20:50～21:20 CS LIVE リズムライド REC

プール
- 4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
- 10:10～10:40 初級水泳
- 11:00～11:45 アクアサーキット 続木
- 13:00～14:00 ★成人水泳
- 14:20～14:50 初級水泳
- 4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
- 15:30～16:30 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）
- 17:30～18:30 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） 選手育成コース
- 19:30～20:30 ★成人水泳
- 20:30～21:30 スイムトレーニング（上級）

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）

金

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 9:30～9:50 みんなでストレッチ
- 10:10～10:50 ZUMBA® 及部
- 11:20～12:00 ボディシェイプヨガ（HOT）及部
- 12:20～12:50 SHAPE PUMP POWER 湯口
- 13:20～14:00 スムース&ヒーリング 湯口
- 14:20～15:00 暖 フィールヨガ 林
- 17:30～18:30 空手教室
- 19:40～20:20 暖 フィールヨガ 石井
- 20:40～21:20 ファイトアタックビート 石井

スタジオ2
- 10:10～10:40 リズムライド 阿南
- 11:00～11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE
- 12:00～13:00 ★セッション ピラティス 村川
- 14:30～15:00 CS LIVE X-CORE DANCING REC
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 19:30～20:30 ★レベルアップ Class
- 20:30～21:30 ★大人のHIPHOP（イベント開催）

プール
- 9:30～10:00 はじめて水泳
- 10:10～10:55 アクアビクス 湯口
- 11:00～11:50 ベビースイミング
- 14:20～14:50 アクアダンス 石井
- 15:30～16:30 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）
- 17:30～18:30 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） 18:30～20:30 選手育成コース
- 20:30～21:30 ダイビング講習（要申込）

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）

土

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）

スタジオ1
- 10:00～11:00 STREET DANCE KIDS
- 11:00～12:00 STREET DANCE KIDS
- 13:10～13:50 フィールヨガ 小川
- 14:10～14:50 オリジナルエアロ 村岡
- 15:00～16:00 チアダンス
- 16:10～16:50 DANCE WAVE 山田
- 17:10～17:50 シェイプバンプ40 阿南

スタジオ2
- 9:00～10:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 11:20～12:00 シンプルエアロ 岡田
- 12:10～12:40 CS LIVE X-CORE TRAINING REC
- 13:00～14:00 キッズダンス（4歳～）
- 14:15～15:15 空手教室
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:40～18:40 STREET DANCE

プール
- 9:00～10:00 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）
- 11:00～12:00 キッズスイミング（幼児・児童）
- 12:10～12:40 アクアJAM 岡村
- 13:00～14:00 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）
- 15:00～16:00 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）
- 17:00～19:30 選手育成コース

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）

日

9:00 OPEN

スタジオ2
- 9:00～10:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 11:00～12:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 12:20～12:50 CS LIVE X-CORE RIDING REC
- 13:10～13:50 ZUMBA® 岡村
- 14:10～14:50 シェイプバンプ40 竹山
- 15:10～15:50 HOTフィールヨガ 岡村

プール
- 9:00～10:00 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）
- 11:00～12:00 キッズスイミング（幼児・児童）
- 12:10～12:40 アクアダンス 岡村
- 4月クロール 5月背泳ぎ 6月バタフライ
- 13:10～13:40 初級水泳
- 14:00～15:00 ダイビング講習（要申込）

19:00 CLOSE
（トレーニングエリアのご利用は18:45までとなります）

●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
（シェイプバンプ22名/スムースモーション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
※全てのスタジオ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。