

2026.4.29 (水・祝) レッスンスケジュール

OPEN 9:00	
スタジオ	プール
9:00	
10:10~ (30) 定員23名 ポールdeリラックス 須賀	
11:00~ (40) ZUMBA 永野	座ったまま行うヨガです！ 体力に自信がない方やカラダが硬い方でも安心してご参加いただけます！
12:00~ (40) 定員21名 ☆祝日限定☆椅子ヨガ 須賀	
13:10~ (40) 定員20名 ☆祝日限定☆リズムライド 平山×須賀	13:00~ (40) アクアウォーク&トレーニング 永野
14:10~ (30) 定員21名 CSLive X-CORE training 【REC】	平山と須賀の初のコラボレッスン!! エアサイクルフィットネスならではの 有酸素トレーニングを是非、 ご体験ください！
15:00~17:00 スタジオ解放 ご自由にご利用ください。 ※写真撮影はご遠慮ください	
18:00	スポーツエリア終了 18:45 CLOSE 19:00

2026.5.3 (日・祝) レッスンスケジュール

OPEN 9:00	
スタジオ	プール
<p>9:00</p> <p>9:00~11:30</p> <p>【キッズ】 体育はじめて体験教室</p>	<p>9:00~11:30</p> <p>【キッズ】 水泳はじめて体験教室 ※最大2コース使用</p>
<p>11:40~ (40)</p> <p>パワーヨガ 岩瀬</p> <p>定員23名</p>	
<p>12:40~ (30)</p> <p>定員21名</p>	<p>12:20~ (60)</p>
<p>【祝日限定】コラボ Pump 磯野×安達 (袖ヶ浦店IR)</p>	<p>フィン・パドル フリーコース ※最大2コース使用</p>
<p>【有料イベント・要予約】 エアサイクルフィットネス ~IGNITE~ 14:00~15:00 平山・磯野・安達</p>	<p>13:30~ (30)</p> <p>アクアスプラッシュ 須賀</p>
<p>15:40~ (30)</p>	<p>【有料・要予約】 14:00~16:00 プール開放 ※最大2コース使用</p>
<p>15:40~ (40)</p> <p>CSLiveリズム△CAMP REC</p> <p>定員23名</p>	<p>会員様のご家族であれば1,000円で 同伴の方、最大2名様まで一緒に施設を ご利用いただけます♪</p>
<p>17:00</p> <p>ZEN YOGA 須賀</p>	
<p>18:00</p> <p>スポーツエリア終了 18:45 CLOSE 19:00</p>	

2026.5.4 (月・祝) レッスンスケジュール

OPEN 9:00	
スタジオ	プール
9:00	
10:10~ (40) 定員23名 ヨガ 岩瀬	GW限定のスペシャルコラボレッスン!! Liveならではの臨場感を お楽しみください!!
11:10~ (40) 定員35名 【祝日限定】CSLive FIGHT MIX SHIHOXAYA	
12:10~ (40) 定員21名 【祝日限定】シェイプパンプ 平山with. . .	誰と一緒にやるか、もうしばらく お楽しみです・・・♪
13:20~ (30) 定員35名 健康体操 吉野	12:20~ (30) アクアピクス 吉野
	13:00~ (30) 初級背泳ぎ 関口
15:30~18:30 キッズ体育スクール	キッズスイミングスクール ※コース制限有 15:00~16:30【2コース使用】 16:30~18:30【4コース使用】
スポーツエリア終了 18:45 CLOSE 19:00	

2026.5.6 (水・祝) レッスンスケジュール

OPEN 9:00	
スタジオ	プール
9:00	
10:00~ (40)	<p>GW限定のスペシャルコラボレッスン!! Liveならではの臨場感を お楽しみください!!</p> <p>【有料イベント・要予約】 SUPヨガ体験会 ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 ③12:00~12:45 定員:各クラス7名 須賀 2コース使用</p> <p>【キッズ】 ベビースイミングスクール 11:00~11:40 1コース使用</p>
<p>【祝日限定】CSLive パワーライド RYO・SOICHIRO</p> <p>定員20名</p>	
11:10~ (40)	
<p>ZUMBA 永野</p> <p>定員35名</p>	
12:10~ (40)	
<p>【祝日限定】シェイプパンプ 磯野</p> <p>定員23名</p>	
13:10~ (40)	<p>13:00~ (30)</p> <p>アクアウォーク&トレーニング 永野</p>
<p>ヨガ 須賀</p> <p>定員23名</p>	
14:00	
15:00	<p>キッズスイミングスクール ※コース制限有 15:00~16:30【2コース使用】 16:30~18:30【4コース使用】</p>
16:00	
<p>15:30~18:30 キッズダンススクール</p>	
17:00	
18:00	<p>スポーツエリア終了 18:45 CLOSE 19:00</p>