

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年4~6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
	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7
	13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17		8	9	10	11	12	13	14
	20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24		15	16	17	18	19	20	21
	27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31		22	23	24	25	26	27	28

時間	月			火			水			木 全館	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			9:00~10:00			9:00~10:00		
9:30		9:15~9:55 カラダデトックス 水野			MOVIE 9:30~10:00 からだアクティブ		9:30~10:00 健康体操 中島	9:40~10:10 スムース&ヒーリング 水野			MOVIE 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) NEW	9:20~9:50 アクアウォーク& トレーニング 福島		9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズ スイミング ※全コース使用		9:00~10:00 キッズ体育 (児童)	9:00~10:00 キッズダンス (3年生~)	9:00~10:00 キッズ スイミング ※3コース使用
10:00	10:00~10:40 太極拳 神谷			MOVIE 10:10~10:50 ヨガ								10:00~10:40 シンプルエアロ 山田	10:00~10:40 カラダデトックス 春日井		10:00~11:00 キッズ スイミング ※全コース使用		10:00~11:00 キッズ体育 (幼児)	10:00~11:00 キッズダンス (4歳~2年生)	10:00~11:00 キッズ スイミング ※3コース使用
10:30		10:30~12:00 ※2コース使用				10:15~11:00 アクアサーキット45 曾根				10:30~11:50 ヨガスクール 前田				10:00~11:20 幼稚園指導 ※2コース使用					
11:00	CSLive 11:00~11:40 ダンスWAVE												MOVIE 11:00~11:40 Lati Lati						
11:30																			
12:00																			
12:30	12:10~12:50 シンプルステップ 中村	12:20~12:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 曾根	1-3:5週目:カロー 2:4週目:青泳ぎ	12:10~12:40 FIT Fun 水野 NEW	12:10~12:50 スムース&ヒーリング 中村 NEW														
13:00				MOVIE 13:00~13:30 リズムCAMP															
13:30	13:10~13:50 ファイアアタックBEAT 平岡	13:10~13:50 フィールヨガ 中村 NEW																	
14:00																			
14:30	14:30~15:10 ZUMBA 水谷																		
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

休館日

※都合により、担当インストラクター・時間・内容が変更になる場合がございます。
※祝日のレッスンは17:30開始までのレッスンとなります。
※土曜日はキッズスクール実施に伴い施設ご利用開始時間が異なります。予めご了承ください。
【プールエリア】 11:00
【ラケットボールコート】 10:00

- 【スタジオレッスンについて】
- レッスンご参加にはご予約が必要です。
 - レッスン開始10分前からご入場いただけます。
 - レッスン開始後のご入場はウォーミングアップ不足となる為、ご遠慮ください。
 - レッスン終了後換気を行いますので、必ず一度ご退出ください。
- 【ジムスモについて】
- 定員は各10名です。(シナジーは各8名)
 - 内容についてはジムの掲示板をご覧ください。
 - シナジーにご参加の場合はご予約が必要です。レッスン開始1時間前からジムにて受付致します。

赤枠:CS映像レッスン
紺枠:有料レッスン・カルチャースクール

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)

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)

MOVIE
17:50~18:30
ピラティス

MOVIE
16:30~17:10
ヨガ

MOVIE
14:50~15:10
メディカルフィットネス
(心臓アンチエイジング) NEW

MOVIE
13:30~13:00
X-CORE TRAINING

MOVIE
11:30~12:10
コンピネーションエアロ
松岡

MOVIE
10:10~10:50
ヨガ

MOVIE
9:30~9:50
からだアクティブ