

Lesson Schedule

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

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

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

時間	10月			11月			12月			1月			2月									
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
9:00	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	全館	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
9:30		9:00 OPEN		9:00 OPEN			9:00 OPEN					9:00 OPEN				9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00	9:00~10:00
10:00	10:00~10:40 太極拳 神谷	9:15~9:55 カラダデトックス 水野		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 ポールdeリラックス 水野	9:50~10:20 アクアウォーク&ジョグ 福島		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 運動能力開発 (児童)	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 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 (3年生~)	10:00~11:00 キッズ スイミング 3コース使用			
10:30		10:00~11:20 幼稚園指導 2コース使用		10:10~10:50 ヨガ	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															
11:00	CSLive 11:00~11:40 ダンスWAVE	10:30~12:00 いきいき元気 スクール																				
11:30				11:10~11:40 ビューティプロシエ外 ヒップライン 福島																		
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:カラー 2-4週目:青泳ぎ	12:10~12:40 FIT Fun 水野	12:10~12:50 スム&ヒーリング 中村		12:10~12:40 エアロセッション 及川															
13:00																						
13:30	13:10~13:50 ファイトアタックBEAT 平岡	13:10~13:50 フィールヨガ 中村		13:00~13:40 ヨガ YURI	13:10~13:55 スイムトレーニング 中村		13:00~13:40 オリジナルエアロ 及川	13:10~13:50 カラダデトックス 中村														
14:00																						
14:30	14:30~15:10 ZUMBA 水谷			14:10~14:40 からだ元気 中村	14:10~14:50 ZUMBA 水谷		14:15~15:00 7ヶアサーキット45 中村															
15:00																						
15:30	15:30~16:30 キッズ 体育 (幼児)	14:45~16:15 いきいき元気 スクール																				
16:00																						
16:30	16:30~17:30 キッズ 体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズ スイミング 2コース使用		15:30~17:00 いきいき元気 スクール	15:30~16:30 キッズ スイミング 2コース使用		15:30~16:30 キッズ 体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズ スイミング 2コース使用														
17:00	16:30~17:30 キッズ 体育 (幼児)	16:30~17:30 キッズ ダンス (4歳~2年生)																				
17:30	17:30~18:30 キッズ 体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ ダンス (3年生~)																				
18:00	17:30~18:30 キッズ 体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ ダンス (3年生~)																				
18:30																						
19:00	19:10~19:50 シンプルエアロ 及川	19:30~21:15 走ろう会 バンテリンドーム 外周																				
19:30																						
20:00																						
20:30	20:10~20:50 シェイブパンプ 伊藤	19:30~20:30 プライベート ジャズダンス 廣瀬																				
21:00																						
21:30																						



【ポールdeリラックス】
開発ストーリー

休館日

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

【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。

※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