

2024年4月~6月 レッスンスケジュール

定員制レッスンについて

定員制レッスンは、事前にオンラインにて参加予約が必要と なります。ご参加の際は、レッスン開始30分前よりマシジム に設置のタブレットにてチェックインを行ってください。

40.....オンライン予約が必要です。
40.....予約は不要です。
40 40.....数字は定員数です。

Mon 月曜日		Tue 火曜日		水曜日	Thu 木曜日		Fri 金曜日		Sat 土曜日		Sun 日曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30 OPEN		9:30 OPEN			9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN	10:05~10:10 (5分) みんなで体操 日比野	9:00 OPEN		
9:45~10:15 (30分) エアサイクルフィットネス ~リズムライド~ 坂本	10:00 OPEN	9:45~10:25 (40分) 健康体操 鈴木	10:00 OPEN		9:40~10:00 (20分) CSLive メディカルフィットネス 40	10:00 OPEN	10:00~10:40 (40分) ヨガ 是川	10:00 OPEN	9:10~9:50 (40分) 健康ウォーキング 今村	10:00 OPEN	10:10~10:40 (30分) アクアウォーク&脳体操 日比野	9:50~10:30 (40分) CSLive ヨガ 40	10:00 OPEN
10:35~11:05 (30分) セントリアン(動きタイム)	10:10~10:40 (30分) アクアウォーク&ジョグ 只野	10:40~11:10 (30分) ファイトアタックBEAT 井谷	10:10~10:40 (30分) ウキ浮きリラックス 日比野		10:10~10:50 (40分) フラエクササイズ hiromi(ヒロミ)	10:10~10:40 (30分) アクアピクス 中山(祐)	10:10~10:40 (30分) ヨガ 是川	10:10~10:40 (30分) 水泳入門 [4月]只野 [5-6月]張	10:15~11:15 (60分) キッズ体育 スクール	10:10~10:40 (30分) アクアウォーク&脳体操 日比野	10:15~11:15 (60分) キッズ体育 スクール	10:40~11:10 (30分) CSLive ボディメイクトレーニング 40	10:40~11:10 (30分) 初級スイムアラカルト 井谷
11:20~12:00 (40分) ラテンファン 野沢	10:50~11:20 (30分) 初級クロール 只野	11:00~11:40 ベビースイミング (1コース)	11:00~11:15 フロートアクア 是川		11:05~11:35 (30分) シェイブパンプ 坂本	11:05~11:35 (30分) 腰痛予防スクール (1コース)	10:55~11:25 (30分) ステップサーキット 是川	11:00~11:40 ベビースイミング (1コース)	11:15~12:15 (60分) キッズ体育 スクール	11:00~11:40 (40分) ベビースイミング (1コース)	11:15~12:15 (60分) キッズ体育 スクール	11:20~11:50 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス 40	11:10~11:40 (30分) 中級クロール 井谷
12:15~12:55 (40分) ヨガ 野沢	11:30~12:00 (30分) 初級スイムアラカルト 只野	11:25~11:55 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス 40	12:00~12:30 (30分) 中級クロール 日比野		11:50~12:20 (30分) スムース&ヒーリング 今村	12:05~12:35 (30分) 初級平泳ぎ 日比野	11:40~12:20 (40分) ZUMBA® 矢野	11:50~12:20 (30分) 中級背泳ぎ 石橋	12:35~13:15 (40分) ヨガ 矢野	12:10~12:50 (40分) スイムトレーニング 只野	12:35~13:15 (40分) ヨガ 矢野	12:05~12:45 (40分) シェイブパンプ 井谷	12:05~12:45 (40分) シェイブパンプ 井谷
13:10~13:50 (40分) ピラティス 横尾	12:10~12:50 (40分) スイムトレーニング 只野	13:05~13:45 (40分) HOTヨガ 是川	12:30~13:00 (30分) 中級スイムアラカルト 日比野		12:35~13:15 (40分) [4-6月]シンプルステップ [5月]コンビネーションエアロ 河合	13:30~14:10 (40分) CSLive ヨガ LIVE 40	13:30~14:00 (30分) セントリアン (ポッチャ)	12:30~13:15 (45分) アクアピクス 原	13:25~14:05 (40分) ダンスWAVE 矢野	13:00~13:15 (15分) パワーコア~体幹力~ 向井	13:30~14:30 (60分) キッズスイミング スクール (1コース)	13:35~14:15 (40分) エアサイクルフィットネス ~パワーライド~ 井谷	13:35~14:15 (40分) エアサイクルフィットネス ~パワーライド~ 井谷
	13:00~13:30 フィンフリーコース (1コース)	14:00~14:30 (30分) ウェープリングヨガ セッション 是川	13:00~13:30 (30分) フィンフリーコース (1コース)		13:30~14:10 (40分) CSLive ヨガ LIVE 40	14:30~15:30 (60分) キッズスイミング スクール (3コース)	14:10~14:40 (30分) シニアフィットネスからアクティブ	13:35~14:05 スキンダイビング 日比野	14:30~15:30 (60分) キッズスイミング スクール (3コース)	13:30~14:30 (60分) 中級成人スイミング スクール (1コース)	14:30~15:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	14:30~15:10 (40分) CSLive ファイトアタックPRO 40	15:00~16:00 (60分) フィンフリーコース (1コース)
	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	休館日	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	準備時間 14:30~15:30 (60分)	15:20~15:50 (30分) CSLive カラダデトックス 40	16:00~17:00 (60分) 目指せマスターズ 岡田
	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)		キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	キッズスイミング スクール (3コース)	17:00~17:30 (30分) フィンフリーコース (1コース)	17:00~17:30 (30分) フィンフリーコース (1コース)
15:30~16:30 (60分) キッズ新体操 スクール	15:30~16:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	15:30~16:30 (60分) キッズダンス スクール	15:30~16:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)		15:30~16:30 (60分) キッズ空手 スクール	15:30~16:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	15:30~16:30 (60分) キッズ体育 スクール	15:30~16:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	15:30~16:30 (60分) キッズ体育 スクール	15:30~16:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	15:30~16:30 (60分) キッズ体育 スクール	18:45 施設利用終了	18:45 施設利用終了
16:30~17:30 (60分) キッズ新体操 スクール	16:30~17:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	16:30~17:30 (60分) ジュニアダンス スクール	16:30~17:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)		16:30~17:30 (60分) キッズ空手 スクール	16:30~17:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	16:30~17:30 (60分) キッズ体育 スクール	16:30~17:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	16:30~17:30 (60分) キッズ体育 スクール	16:30~17:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	16:30~17:30 (60分) キッズ体育 スクール	19:00 CLOSED	19:00 CLOSED
17:30~18:30 (60分) キッズ新体操 スクール	17:30~18:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	17:30~18:30 (60分) ジュニアダンス スクール	17:30~18:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)		17:30~18:30 (60分) キッズ新体操 スクール	17:30~18:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	17:30~18:30 (60分) キッズ体育 スクール	17:30~18:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	17:30~18:30 (60分) キッズ体育 スクール	17:30~18:30 (60分) キッズスイミング スクール (全コース)	17:30~18:30 (60分) キッズ体育 スクール	19:30 施設利用終了	19:30 施設利用終了
	50mコースに変更 18:45~20:45 (120分)		50mコースに変更 18:45~20:45 (120分)			50mコースに変更 18:45~20:45 (120分)		50mコースに変更 18:45~20:45 (120分)	17:50~18:30 (40分) オリジナルエアロ 会田	50mコースに変更 17:45~19:45 (60分)	18:40~19:10 (30分) パワーパンプ 只野	19:45 CLOSED	19:45 CLOSED
19:10~19:50 (40分) ヨガ 河合	選手コース (全コース)	19:10~19:50 (40分) CSLive Lati Lati 40	選手コース (全コース)		19:10~19:40 (30分) CSLive エアサイクルフィットネス~リズムライド~ LIVE 15	選手コース (全コース)	19:20~20:00 (40分) ファイトアタックBEAT 井谷	選手コース (全コース)	18:40~19:10 (30分) パワーパンプ 只野	選手コース (2コース)	19:30 施設利用終了	19:45 CLOSED	19:45 CLOSED
20:05~20:45 (40分) ファイトアタックPRO 高木	選手コース (全コース)	20:05~20:45 (40分) コンビネーションエアロ 会田	選手コース (全コース)		19:55~20:35 (40分) エアサイクルフィットネス ~パワーライド~ 井谷	選手コース (全コース)	20:10~20:50 (40分) ZUMBA® 大山	選手コース (全コース)					
21:05~21:35 (30分) エアサイクルフィットネス ~リズムライド~ 高木	初級スイムアラカルト 石橋	20:55~21:25 (30分) シェイブパンプ 只野	初級スイムアラカルト 石橋		20:55~21:25 (30分) ビューティープロジェクト シリーズ 20	初級スイムアラカルト 石橋	21:00~21:20 (20分) 筋膜ほくし 楠添	初級スイムアラカルト 石橋					
21:45 施設利用終了	21:45 施設利用終了	21:45 施設利用終了	21:45 施設利用終了		22:00 CLOSED	22:00 CLOSED	22:00 CLOSED	22:00 CLOSED					
22:00 CLOSED	22:00 CLOSED	22:00 CLOSED	22:00 CLOSED										

プール利用可能時間

平日 10:00~14:15 / 20:45~21:45
土曜日 10:00~13:15 / 17:45~19:30
日曜日 10:00~18:45

50mコース利用可能時間

平日 20:45~21:45
土曜日 17:45~19:30
日曜日 10:00~18:45

※レッスン実施時は50mが1コースとなります。

[1週]肌ケア
[2週]KUBIRE
[3週]LEG
[4週]HIP
[5週]MEMOTO