

2025年10月~12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分前よりマシン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	10月肩こり予防・改善 11月腰痛予防改善 12月膝痛予防・改善	9:30 OPEN	10:00 OPEN		9:30 OPEN	10月メタボ予防・改善 11月足底バランス改善 12月高血圧改善ストレッチ	9:30 OPEN		9:00 OPEN	10:05~10:10(5分) みんなで体操 日比野	9:00 OPEN	
40 CSLive メディカルフィットネス REC	10:00 OPEN	9:40~10:10(30分) エアサイクルフィットネス ~リズムライド~ 江口	10:10~10:40(30分) ウキ浮きリラックス 日比野		9:40~10:00(20分) CSLive メディカルフィットネス REC	10:00 OPEN	10:00~10:40(40分) [10月] ヨガ [11・12月] HOTヨガ 是川	10:00 OPEN	毎月2・4週目に開催 9:10~9:50(40分) 健康ウォーキング 今村	10:00 OPEN	40 CSLive ヨガ REC	10:00 OPEN
10:10~10:25(15分) 40 みんなで筋トレ 鈴木	10:50~11:20(30分) 水泳入門 石橋	10:30~11:10(40分) 健康体操 鈴木	11:00~11:40 ベビー スイミング (1コース)		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)	10:55~11:25(30分) ステップサーキット 是川	11:00~11:40(40分) ベブースイミング (1コース)	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	10:00~10:20(20分) 25 バランスボール 鈴木	10:30~11:00(30分) 10:35~11:05(30分) NEW ポールdeリラックス 高橋
10:35~11:05(30分) 30 シェイブパンプ 坂本	11:30~12:00(30分) 初級スイムアラカルト 石橋	11:25~11:55(30分) ファイトアタックBEAT 井谷	11:00~11:15 11:15~11:30 11:30~11:45 フロート アクア 是川		11:05~11:35(30分) シェイブパンプ 坂本	11:00~12:00(60分) 腰痛予防スクール (1コース)	11:40~12:20(40分) ZUMBA® 矢野	11:15~12:15(60分) キッズ体育 スクール	11:00~11:40(40分) ベブースイミング (1コース)	11:20~11:50(30分) エアロサーキット 高橋	11:10~11:40(30分) 25 アクアダンス 江口	11:10~11:40(30分) 中級スイムアラカルト 井谷
11:20~12:00(40分) 40 ラテンファン 野沢	12:10~12:50(40分) スイムトレーニング 齋藤	12:10~12:50(40分) シンプルエアロ 是川	12:00~12:30(30分) 中級スイムアラカルト 日比野		11:50~12:20(30分) [10・12月] フィールピラティス [11月] スムース&ヒーリング 今村	12:05~12:35(30分) 初級青泳ぎ 日比野	12:35~13:15(40分) 健康太極拳 齋藤	12:30~13:15(45分) 中級クロール 石橋	12:35~13:15(40分) ヨガ 矢野	12:05~12:45(40分) シェイブパンプ 高橋	12:05~12:45(40分) 40 エアロサーキット 高橋	10月 青泳ぎ 11月 クロール 12月 平泳ぎ
12:15~12:55(40分) 40 ヨガ 野沢	13:00~13:30(30分) フィンフリーコース (1コース)	13:05~13:45(40分) [10月] ヨガ [11・12月] HOTヨガ 是川	13:00~13:30(30分) フィンフリーコース (1コース)		12:35~13:15(40分) [10・12月] コンビネーションエアロ [11月] シンプルステップ 大内	13:30~14:10(40分) CSLive ヨガ LIVE	13:30~14:00(30分) セントラリアン (ポッチャ)	13:30~14:00 スキンドайビング 日比野	13:25~14:05(40分) ダンスWAVE 矢野	13:30~14:30(60分) キッズスイミング スクール (3コース)	13:00~13:30(30分) 40 ファイトアタックBEAT 袴田	13:50~14:30(40分) エアサイクルフィットネス ~パワーライド~ 江口
13:10~13:50(40分) 40 ピラティス 横尾	準備時間 14:30~15:30(60分) キッズ スイミング スクール (3コース)	14:00~14:30(30分) ウェーブリグヨガ セッション 是川	準備時間 14:30~15:30(60分) キッズ スイミング スクール (3コース)		13:30~14:10(40分) CSLive ヨガ LIVE	準備時間 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) CSLive シニアフィットネス/からだアクティブ REC	14:30~15:30(60分) キッズ スイミング スクール (3コース)	14:30~15:30(60分) キッズ体育 スクール	14:30~15:30(60分) キッズスイミング スクール (全コース)	14:50~15:30(40分) 40 CSLive ファイトアタックPRO REC	15:00~16:00(60分) 15:40~16:20(40分) 25 CSLive スムース&ヒーリング REC
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)	16:00~17:00(60分) 目指せマスターズ 井谷	17:00~17:30(30分) フィンフリーコース (1コース)
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)		
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)	17:50~18:30(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) 選手コース (2コース)		
19:00~19:40(40分) 40 CSLive ピラティス REC	50mコースに変更 18:45~20:45(120分) 選手コース (全コース)	19:10~19:50(40分) 40 CSLive ヨガ REC	20:05~20:45(40分) コンビネーションエアロ 会田		19:10~19:40(30分) 15 エアサイクルフィットネス ~リズムライド~ LIVE	選手コース (全コース)	19:20~20:00(40分) シェイブパンプ 武井	選手コース (全コース)	18:40~19:10(30分) 20 モビリティストレッチ	19:30 施設利用終了 19:45 CLOSED		
19:55~20:35(40分) 40 ファイトアタックBEAT 井谷		20:55~21:25(30分) 30 シェイブパンプ 岡田	20:50~21:20(30分) 中級スイムアラカルト 石橋		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		20:10~20:50(40分) 40 ファイトアタックPRO 井谷					
20:55~21:25(30分) [10・12月] エアサイクルフィットネス ~リズムライド~ NEW [11月] EXCITE BODY 井谷	21:45 施設利用終了	21:45 施設利用終了	21:45 施設利用終了		20:55~21:25(30分) 40 フィールピラティス 袴田	22:00 CLOSED	21:00~21:20(20分) 25 筋膜ほぐし	22:00 CLOSED				
22:00 CLOSED		22:00 CLOSED			21:45 施設利用終了 22:00 CLOSED		21:45 施設利用終了 22:00 CLOSED					