2025年1月～3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。

月曜日

スタジオ

9:30 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～
15 江口

10:35～11:05（30分）
セントラリアン（動きタイム）
40

11:20～12:00（40分）
ラテンファン
野沢
40

12:15～12:55（40分）
ヨガ
野沢
40

13:10～13:50（40分）
ピラティス
横尾
40

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）
初級成人スイミングスクール
南島 有料

15:30～16:30（60分）
キッズ新体操スクール

16:30～17:30（60分）
キッズ新体操スクール

17:30～18:30（60分）
キッズ新体操スクール

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）
HOTヨガ
河合
40 Hot 暖

20:05～20:45（40分）
CSLive ファイトアタックBEAT
40 REC

20:55～21:35（40分）
CSLive カラダデトックス
40 REC

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:10～10:40（30分）
アクアウォーク&トレーニング
坂本

10:50～11:20（30分）
初級クロール
張

11:30～12:00（30分）
初級スイムアラカルト
張
1月バタフライ 2月背泳ぎ 3月平泳ぎ

12:10～12:50（40分）
スイムトレーニング
張

13:00～13:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）

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）
初級成人スイミングスクール
南島 有料

15:30～16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30～17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30～18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

20:50～21:20（30分）
初級スイムアラカルト
石橋
1月平泳ぎ 2月背泳ぎ 3月バタフライ

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

火曜日

スタジオ

9:30 OPEN

9:45～10:25（40分）
健康体操
鈴木
40

10:40～11:10（30分）
ファイトアタックBEAT
井谷
40

11:25～11:55（30分）
CSLive リズムCAMP
40 REC

12:10～12:50（40分）
シンプルエアロ
是川
40

13:05～13:45（40分）
HOTヨガ
是川
40 Hot 暖

14:00～14:30（30分）
ウェーブリングヨガセッション
是川 有料

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）
中級成人スイミングスクール
石橋 有料

15:30～16:30（60分）
キッズダンススクール

16:30～17:30（60分）
ジュニアダンススクール

17:30～18:30（60分）
ジュニアダンススクール

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）
CSLive ピラティス
40 REC

20:05～20:45（40分）
コンビネーションエアロ
会田
40

20:55～21:25（30分）
シェイプバンプ
張
30

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:10～10:40（30分）
ウキ浮きリラックス
日比野

11:00～11:40
ベビースイミング（1コース）

11:00～11:15
11:15～11:30
11:30～11:45
フロートアクア
是川

12:00～12:30（30分）
中級クロール
日比野

12:30～13:00（30分）
中級スイムアラカルト 日比野
1月平泳ぎ 2月バタフライ 3月背泳ぎ

13:00～13:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）

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）
中級成人スイミングスクール
石橋 有料

15:30～16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30～17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30～18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

水曜日

休館日

木曜日

スタジオ

9:30 OPEN

9:40～10:00（20分）
CSLive メディカルフィットネス
40 REC

10:10～10:50（40分）
フラエクササイズ
hiromi（ヒロミ）
40

11:05～11:35（30分）
シェイプバンプ
坂本
28

11:50～12:20（30分）
スムース&ヒーリング
今村
25

12:35～13:15（40分）
シンプルステップ
河合
36

13:30～14:10（40分）
CSLive ヨガ
40 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）
初級成人スイミングスクール
南島 有料

15:30～16:30（60分）
キッズ空手スクール

16:30～17:30（60分）
キッズ空手スクール

17:30～18:30（60分）
キッズ新体操スクール

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

19:10～19:40（30分）
CSLive エアサイクルフィットネス～リズムライド～
15 LIVE

19:55～20:35（40分）
エアサイクルフィットネス～パワーライド～
15 江口
NEW

20:55～21:25（30分）
ビューティプロジェクトSHISEI～スマホ首～
40 袴田

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

1月フレイル予防・改善
2月骨粗しょう症予防・改善
3月糖尿病予防・改善

10:00 OPEN

10:10～10:40（30分）
アクアビクス
中山（祐）

11:00～12:00（60分）
腰痛予防スクール（1コース）
有料

12:05～12:35（30分）
初級平泳ぎ
日比野

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）
初級成人スイミングスクール
南島 有料

15:30～16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30～17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30～18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

金曜日

スタジオ

9:30 OPEN

10:00～10:40（40分）
HOTヨガ
是川
40 Hot 暖

10:55～11:25（30分）
ステップサーキット
是川
36

11:40～12:20（40分）
ZUMBA®
矢野
40

12:35～13:15（40分）
健康太極拳
齋藤
40

13:30～14:00（30分）
セントラリアン（ボッチャ）
40

14:10～14:40（30分）
CSLive シニアフィットネス/からだアクティブ
40 REC

15:30～16:30（60分）
キッズ体育スクール

16:30～17:30（60分）
キッズ体育スクール

17:30～18:30（60分）
キッズ体育スクール

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

19:20～20:00（40分）
シェイプバンプ
井谷
30

20:10～20:50（40分）
ファイトアタックBEAT
井谷
40

21:00～21:20（20分）
筋膜ほぐし
25

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:10～10:40（30分）
水泳入門
張

11:00～11:40（40分）
ベビースイミング（1コース）

11:50～12:20（30分）
中級背泳ぎ
石橋

12:30～13:15（45分）
アクアビクス
原

13:30～14:00
スキンダイビング
日比野

13:30～14:00
パーソナルスイムレッスン
石橋（1コース）
有料

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）
中級成人スイミングスクール
張 有料

15:30～16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30～17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30～18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45～20:45（120分）
選手コース（全コース）

土曜日

スタジオ

9:00 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
近隣の公園でエクササイズ&ウォーキング!
雨天時は当日9時にお知らせ。

キッズ体育スクール
10:15～11:15（60分）

キッズ体育スクール
11:15～12:15（60分）

12:35～13:15（40分）
ヨガ
矢野
40

13:25～14:05（40分）
ダンスWAVE
矢野
40

14:30～15:30（60分）
キッズ体育スクール

15:30～16:30（60分）
キッズ体育スクール

16:30～17:30（60分）
キッズ体育スクール

17:50～18:30（40分）
オリジナルエアロ
会田
40
NEW

18:40～19:10（30分）
モビリティストレッチ
井谷
20

19:30 施設利用終了
19:45 CLOSED

プール

10:05～10:10（5分）
みんなで体操
日比野

10:00 OPEN

10:10～10:40（30分）
アクアウォーク&脳体操
日比野

11:00～11:40（40分）
ベビースイミング（1コース）

準備時間

12:30～13:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）

13:30～14:30（60分）
キッズスイミングスクール（3コース）
中級成人スイミングスクール
張 有料

14:30～15:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

15:30～16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30～17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
17:45～19:45（60分）
選手コース（2コース）

日曜日

スタジオ

9:00 OPEN

9:50～10:30（40分）
CSLive ヨガ
40 REC

10:40～11:10（30分）
CSLive エアロサーキット
40 NEW REC

11:20～11:50（30分）
CSLive ビューティプロジェクトSHISEI～スマホ首～
40 REC

12:05～12:45（40分）
シェイプバンプ
岡田
30

13:00～13:15（15分）
みんなで筋トレ
袴田
40

13:35～14:15（40分）
エアサイクルフィットネス［1・3月］～パワーライド～［2月］～リズムライド～
井谷
15

14:30～15:10（40分）
CSLive ファイトアタックPRO
40 REC

15:20～16:00（40分）
CSLive スムース&ヒーリング
25 REC

18:45 施設利用終了
19:00 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。

プール

10:00 OPEN

10:30～11:00（30分）
アクアダンス
井谷

11:10～11:40（30分）
初級スイムアラカルト
井谷
1月 クロール
2月 背泳ぎ
3月 バタフライ

15:00～16:00（60分）
フィンフリーコース（1コース）

16:00～17:00（60分）
目指せマスターズ
岡田

17:00～17:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）