

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2025年4月

※祝日は特別スケジュールにてレッスンをいたします。別途、館内掲示・HP掲載のスケジュールをご確認ください。

4・5・6月
カレンダー

※色の日は休館日となります。
※印は祝日営業日となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土	日
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

※4/29、5/3・4・5・6(祝日営業日)→9:00～19:00

MON 月 DAY					TUES 火 DAY				WEDNES 水 DAY				THURS 木 DAY				金	SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY				
スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ		スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ		スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	
9:00																			9:00 OPEN			8:45~9:45	8:45~9:45	9:00 OPEN	7:00~8:30 キッズスイミング 選手クラス	
30																								8:45~9:45 キッズスイミング スクール	8:45~9:45 キッズスイミング スクール	
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN							9:40~10:20 NEW ヨ ガ 岩木 定員34名	9:55~10:15 NEW CSLive メディカルフィットネス 定員20名 REC	9:45~10:45 キッズ スクーリング		9:45~10:45 キッズ体育 スクール	10:10~10:30 NEW CSLive メディカルフィットネス 定員20名 REC	9:45~10:45 キッズ スクーリング
30	10:15~10:25 みんなで体操	10:20~11:50 バレエ スクール 岡田 定員34名			10:15~10:25 みんなで体操	10:40~11:20 シンプルエアロ 岩木 定員40名	10:40~11:20 HOTヨガ 鈴木(香) 定員20名 H1	10:35~11:20 アクアビクス 樋口 定員40名	10:15~10:25 みんなで体操	10:30~11:10 NEW フラエクササイズ 佐々木(博) 定員24名			10:15~10:25 みんなで体操	10:20~11:50 シンプルエアロ 愛宕 定員40名	10:40~11:25 アクアビクス 佐々木(幾) 定員40名			10:40~11:20 シェイブパンプ 佐藤 定員25名	10:40~11:20 ピラティス 岩木 定員20名	9:45~10:45 キッズ スクーリング		9:45~10:45 キッズ体育 スクール	10:10~10:30 NEW CSLive メディカルフィットネス 定員20名 REC	9:45~10:45 キッズ スクーリング		
11:00	10:45~11:25 ヨ ガ 樋口 定員34名	11:45~12:15 有 料 スキndaイピング 佐藤 定員20名			11:35~12:15 ピラティス 岩木 定員40名	11:40~12:20 太極舞 [タイチーダンス] 樋口 定員20名			11:40~12:20 ZUMBA® 赤津 定員40名	12:00~12:40 HOTヨガ 桜井 定員20名 H1			11:30~12:10 アロマヨガ 桜井 定員34名	11:45~12:15 NEW 4月背泳ぎ 5・6月クロール 鈴木(菜) 定員25名	12:20~12:50 バタフライ 鈴木(菜) 定員24名			11:40~12:20 ファイトアタック BEAT 佐藤 定員40名	11:45~12:15 ビューティープロジェクト 鈴木(菜) 定員18名	10:45~11:45 キッズ スクーリング		10:45~11:45 キッズ スクーリング	11:00~11:30 CSLive ボディメイクトレーニング 定員20名 REC	10:45~11:45 キッズ スクーリング		
30	11:50~12:30 シンプルステップ +筋トレ10 藤牧 定員25名	12:00~12:40 健康体操 樋口 定員20名			12:30~13:10 ステップ サーキット 川上 定員25名	12:40~14:10 セッション クラス 有 料			12:00~12:40 HOTヨガ 桜井 定員20名 H1	12:35~13:15 NEW ボディコア バランス 鷲谷 定員25名			12:30~13:10 NEW シェイブパンプ 佐藤 定員25名	12:25~13:05 フラエクササイズ 佐々木(博) 定員24名	12:20~12:50 バタフライ 鈴木(菜) 定員24名			12:50~13:30 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 佐藤 定員20名	12:40~13:20 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC	13:00~13:30 4月平泳ぎ 5月クロール 6月背泳ぎ 鷲谷 定員20名		12:20~13:00 CSLive ファイトアタックBEAT 定員40名 REC	12:20~13:00 HOT フィールヨガ 山岡 定員20名 H1	12:20~13:00 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC		
12:00	12:45~13:15 動きタイム 赤津 定員34名	13:05~13:50 アクアサーキット 樋口 定員20名			13:30~14:10 コンピネーション エアロ 桜井 定員40名	13:35~14:05 スタート&ターン 鈴木(菜) 有 料			13:00~14:00 セッション クラス 有 料	13:00~13:40 スイムトレーニング 鈴木(菜) 有 料			13:25~14:05 ファイトアタック BEAT 佐藤 定員40名	13:30~14:00 フレックスストレッチ 鈴木(菜) 定員18名	13:30~14:00 アクアビクス 佐々木(幾) 定員18名			14:00~14:40 ワークアウトヨガ 山岡 定員34名	14:30~15:00 練習会 ダイビング 有 料	14:30~15:00 練習会 ダイビング 有 料		13:30~14:10 ピラティス 吉村(有) 定員34名	13:30~14:10 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC	13:30~14:10 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC		
30	14:25~15:05 シンプルエアロ 赤津 定員34名	14:25~15:05 CSLive ヨガ 定員20名 REC			14:25~15:05 ヨ ガ 桜井 定員34名	14:30~15:10 ボディコア ストレッチ 川上 定員20名			14:25~15:05 フィールピラティス 山岡 定員34名	14:15~15:00 セッション クラス 有 料			14:25~15:05 健康体操 藤牧 定員34名	14:30~15:00 ファンクショナル コンディショニング 龍部 定員20名			15:00~15:30 CSLive X-CORE FIGHTING 定員20名 REC	15:00~15:30 ファンクショナル トレーニング 鈴木(菜) 定員20名	15:00~15:30 練習会 ダイビング 有 料	15:00~15:30 練習会 ダイビング 有 料		15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名		
15:00	15:30~16:30 キッズ体育 スクール	15:30~16:30 キッズダンス スクール	15:30~16:30 練習会 ダイビング 有 料	15:30~16:30 キッズ スクーリング	15:30~16:30 キッズ体育 スクール	15:30~16:30 キッズ スクーリング			15:30~16:30 キッズ スクーリング	15:30~16:30 キッズ スクーリング			15:30~16:30 キッズ スクーリング	15:30~16:30 キッズ スクーリング	15:30~16:30 キッズ スクーリング			15:45~16:25 ZUMBA® 矢野 定員40名	16:00~17:30 ピラエ スクール 成川 有 料	16:30~17:30 練習会 ダイビング 有 料	16:30~17:30 練習会 ダイビング 有 料		15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	
16:00	16:30~17:30 キッズ体育 スクール	16:30~17:30 キッズダンス スクール	16:30~17:30 練習会 ダイビング 有 料	16:30~17:30 キッズ スクーリング	16:30~17:30 キッズ体育 スクール	16:30~17:30 キッズ スクーリング			16:00~17:00 キッズ チアダンス スクール (幼児)	16:00~17:00 キッズ チアダンス スクール (幼児)			16:30~17:30 キッズ スクーリング	16:30~17:30 キッズ スクーリング	16:30~17:30 キッズ スクーリング			16:35~17:15 ヨ ガ 矢野 定員34名	16:30~17:30 ピラエ スクール 成川 有 料	16:30~17:30 練習会 ダイビング 有 料	16:30~17:30 練習会 ダイビング 有 料		15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	15:40~16:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	
17:00	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ体育 スクール	17:30~18:30 キッズ スクーリング			17:15~18:15 キッズ チアダンス スクール (児童)	17:15~18:15 キッズ チアダンス スクール (児童)			17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング			17:30~18:10 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料		17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング		
30	18:00~18:40 NEW シェイブパンプ 深作 定員25名	18:10~18:40 CSLive HOTヨガ 定員20名 REC H1			18:10~18:40 NEW AIR CYCLE FITNESS リズムライド 龍山 定員20名	18:30~19:00 スクール 個人鑑			18:30~19:45 キッズ チアダンス スクール (児童)	18:30~19:45 キッズ チアダンス スクール (児童)			18:30~19:00 スクール 個人鑑	18:30~19:00 スクール 個人鑑	18:30~19:00 スクール 個人鑑			17:30~18:10 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料		17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング		
18:00	18:00~18:40 NEW シェイブパンプ 深作 定員25名	18:10~18:40 CSLive HOTヨガ 定員20名 REC H1			18:10~18:40 NEW AIR CYCLE FITNESS リズムライド 龍山 定員20名	18:30~19:00 スクール 個人鑑			18:30~19:45 キッズ チアダンス スクール (児童)	18:30~19:45 キッズ チアダンス スクール (児童)			18:30~19:00 スクール 個人鑑	18:30~19:00 スクール 個人鑑	18:30~19:00 スクール 個人鑑			17:30~18:10 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料		17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング		
30	19:20~20:00 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	19:10~19:50 HOT ワークアウトヨガ 山岡 定員20名 H1	19:20~19:50 NEW アクアダンス 深作 定員20名		19:10~19:50 ステップ サーキット 藤牧 定員25名	19:10~19:50 HOTヨガ 樋口 定員20名 H1			19:20~20:00 ZUMBA® 龍山 定員20名	19:20~20:00 ZUMBA® 龍山 定員20名			19:20~20:00 シンプルエアロ 愛宕 定員40名	19:00~20:30 バレエ スクール 成川 有 料	19:00~20:30 バレエ スクール 成川 有 料			17:30~18:10 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料		17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング		
19:00	19:20~20:00 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 高橋 定員20名	19:10~19:50 HOT ワークアウトヨガ 山岡 定員20名 H1	19:20~19:50 NEW アクアダンス 深作 定員20名		19:10~19:50 ステップ サーキット 藤牧 定員25名	19:10~19:50 HOTヨガ 樋口 定員20名 H1			19:20~20:00 ZUMBA® 龍山 定員20名	19:20~20:00 ZUMBA® 龍山 定員20名			19:20~20:00 シンプルエアロ 愛宕 定員40名	19:00~20:30 バレエ スクール 成川 有 料	19:00~20:30 バレエ スクール 成川 有 料			17:30~18:10 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料	17:30~18:30 練習会 ダイビング 有 料		17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング	17:30~18:30 キッズ スクーリング		
30	20:30~21:10 NEW ファイトアタック BEAT 深作 定員40名	20:10~20:50 CSLive ピラティス 定員20名 REC			20:10~20:50 シェイブパンプ 高橋 定員25名	20:10~20:50 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC			20:20~21:00 STRONG Nation™ 龍山 定員40名	20:20~21:00 ヨ ガ 藤牧 定員20名			20:50~21:30 HIPHOP 宮崎 定員40名	21:00~21:30 バドミントン コース 有 料	21:00~21:30 バドミントン コース 有 料			21:00~21:30 ファイトアタック BEAT 深作 定員40名	21:00~21:30 練習会 ダイビング 有 料	21:00~21:30 練習会 ダイビング 有 料		21:00~21:30 キッズ スクーリング	21:00~21:30 キッズ スクーリング	21:00~21:30 キッズ スクーリング		
20:00	20:30~21:10 NEW ファイトアタック BEAT 深作 定員40名	20:10~20:50 CSLive ピラティス 定員20名 REC			20:10~20:50 シェイブパンプ 高橋 定員25名	20:10~20:50 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC			20:20~21:00 STRONG Nation™ 龍山 定員40名	20:20~21:00 ヨ ガ 藤牧 定員20名			20:50~21:30 HIPHOP 宮崎 定員40名	21:00~21:30 バドミントン コース 有 料	21:00~21:30 バドミントン コース 有 料			21:00~21:30 ファイトアタック BEAT 深作 定員40名	21:00~21:30 練習会 ダイビング 有 料	21:00~21:30 練習会 ダイビング 有 料		21:00~21:30 キッズ スクーリング	21:00~21:30 キッズ スクーリング	21:00~21:30 キッズ スクーリング		
21:00	20:30~21:10 NEW ファイトアタック BEAT 深作 定員40名	20:10~20:50 CSLive ピラティス 定員20名 REC			20:10~20:50 シェイブパンプ 高橋 定員25名	20:10~20:50 CSLive カラダデトックス 定員20名 REC			20:20~21:00 STRONG Nation™ 龍山 																	