

スケジュールマーク案内

記載マーク	説明
	初めての方でも安心してご参加いただけます。
	CSLiveの内容についてのマークです。 =REC(録画) =LIVE(生配信)
	あたたかい環境でプログラムを実施いたします。

【スタジオ入場時間について】
スタジオレッスンは開始10分前から入場のご協力をお願いいたします。

【レッスンプログラム公開について】
翌月のレッスンスケジュールに変更がある場合のみ、20日までに公開いたします。

各プログラム定員及び事前予約について...下記のプログラムは特性上、定員を設けております。

泳法レッスン 内容説明

プログラム	内容
水泳入門	水泳を始める方に向けたクロール・入門クラス。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を学習するためのクラスです。
中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。
上級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25m以上泳げる方を対象としたペースアップクラスです。スタートやターンの練習を行い、より早く、早く泳ぐことを目指します。

ジム・スタジオ		定員 (スタジオ1／スタジオ2)
プログラム		
シェイイバング	40	25
スタイリッシュバング	40	25
シェイイバング Power	40	20
セカンドインパインショニング	64	35
動きタイム	—	25
スムースヒーリング	—	30
ウェーブストレッチ	54	30
ロー、ロー	40	25

動きタイムテーマ表	
1週目	膝痛予防改善のための筋力トレーニング
2週目	バランスの応力を維持する簡単クササイズ
3週目	日常生活を豊かにするための筋力トレーニング
4週目	ウォーキングのための簡単クササイズ

アクティブ	この色のプログラムは活動的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。
リラックス	この色のプログラムは体をほぐしたり、心を落ち着かせたり、リラックスを主としたプログラムです。
シェイピング	この色のプログラムは目的の筋肉にアプローチをかけ、引き締め、機能改善を図るプログラムです。
カルチャー	この色のプログラムはダンスや太極拳、格闘技など技術を習得していただけるプログラムです。
アクア	この色のプログラムはプールで水に顔をつけて運動を行うプログラムです。泳げなくても安心してご利用頂けます。水の抵抗が運動効果をアップしてくれます。
スイム	この色のプログラムはプールで泳法習得や泳ぎ込みを行なうプログラムです。※有料のスクールはフロントにてお申込みいただけます。
エリア使用不可	この色の時間帯は該当する施設をご利用いただけません。
CSLive	この色のプログラムは大型スクリーンに映像を映してレッスンを行います。 LIVE (生配信)と REC (録画)がございます。

**2025年フィットネスカレンダーは
こちらからご確認ください→**



スタジオプログラムは全て
オンライン予約制となります。
※一部を除く
右のQRコードの読み取りを、お願ひいたします。



スケジュール予約はこちらから
ログインして確認可能↓

