







2025年10月～

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)
	あたかた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	水泳を始めた方のためのクロー入門クラス。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習得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レベルアップクラスです。スタートやターンの練習も行い、より速く、長く泳ぐことを目指します。

ジム・スタジオ

プログラム	定員	
(スタジオ・スタジオ2)		
シェイプ パンプ	40	25
スタリッシュパンプ	40	25
シェイパンプPower	40	20
セルフホリディンディンク	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
ステップ	40	30

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エクササイズ
3週目	日常生活を豊かにするための筋力トレーニング

アクティブ	この色のプログラムは活発的にカダを動かして発汗、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。
コンディショニング	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ず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うプログラムです。※有料のスクールはフロントにて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)がご覧いただけます。

