

	月	火	水	木	金	土	日		
	開館:10:00 閉館:22:30	開館:10:00 閉館:22:30	開館:10:00 閉館:22:30	開館:10:00 閉館:22:30	開館:10:00 閉館:22:30	開館:9:00 閉館:21:00	開館:9:00 閉館:19:00		
9:00	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	アリーナ スタジオ1 スタジオ2 ジムエリア メイン ブール ラグジュアリー ブール	9:00	
9:30								9:30	
10:00	ゴルフスクール(有料)							10:00	
10:30	相良	10:30-10:50 パワーヨガ 11:00-11:40 ダンスWAVE 11:25-12:05 CS Live	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 AQUA SPLASH 高橋 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 ZUMBA® 清 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 ZUMBA® 稲木 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 ZUMBA® 菊谷 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 ZUMBA® 田中 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	10:30-10:50 パワーヨガ 10:30-11:00 ミニなで体操 11:10-11:40 ZUMBA® 岩永 11:30-12:00 ジムエキ 12:00-13:00 ボードゲーム体操	9:00
11:00	相良	11:25-12:05 CS Live	11:25-12:05 CS Live	11:25-12:05 CS Live	11:25-12:05 CS Live	11:25-12:05 CS Live	11:25-12:05 CS Live	11:00	
11:30	相良	11:55-12:25	12:15-13:00 中級スイム 12:20-13:00 ZUMBA® 柳田	12:15-13:00 中級スイム 12:20-13:00 ZUMBA® 柳田	12:15-13:00 中級スイム 12:20-13:00 ZUMBA® 柳田	12:15-13:00 中級スイム 12:20-13:00 ZUMBA® 柳田	12:15-13:00 中級スイム 12:20-13:00 ZUMBA® 柳田	11:30	
12:00	相良	12:20-13:00 CS Live	12:20-13:00 CS Live	12:20-13:00 CS Live	12:20-13:00 CS Live	12:20-13:00 CS Live	12:20-13:00 CS Live	12:00	
12:30	相良	12:40-13:10 CS Live	12:40-13:10 CS Live	12:40-13:10 CS Live	12:40-13:10 CS Live	12:40-13:10 CS Live	12:40-13:10 CS Live	12:30	
13:00	相良	13:15-13:55 シェイプバーン 13:30-14:00 Fi'Fun 前尾	13:10-13:40 水泳入門 13:50-14:20 アクアピクス 菊谷	13:10-13:40 水泳入門 13:50-14:20 アクアピクス 菊谷	13:10-13:40 水泳入門 13:50-14:20 アクアピクス 菊谷	13:10-13:40 水泳入門 13:50-14:20 アクアピクス 菊谷	13:10-13:40 水泳入門 13:50-14:20 アクアピクス 菊谷	13:00	
13:30	相良	14:05-14:45 ストライダーン 14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	14:30-15:00 ポッチャヤ スタッフ	13:30	
14:00	相良	14:45-15:45 BEZI	14:45-15:45 BEZI	14:45-15:45 BEZI	14:45-15:45 BEZI	14:45-15:45 BEZI	14:45-15:45 BEZI	14:00	
14:30	相良	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00-15:50 キッズスクール(有料) 15:30-16:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	14:30	
15:00	相良	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	16:00-17:00 Jrダンス 入門(有料) 側垣	15:00	
15:30	相良	16:30-17:00 ジムエキ	16:30-17:00 ジムエキ	16:30-17:00 ジムエキ	16:30-17:00 ジムエキ	16:30-17:00 ジムエキ	16:30-17:00 ジムエキ	15:30	
16:00	相良	17:00-17:30 ジムエキ	17:00-17:30 ジムエキ	17:00-17:30 ジムエキ	17:00-17:30 ジムエキ	17:00-17:30 ジムエキ	17:00-17:30 ジムエキ	16:00	
16:30	相良	17:30-18:00 ジムエキ	17:30-18:00 ジムエキ	17:30-18:00 ジムエキ	17:30-18:00 ジムエキ	17:30-18:00 ジムエキ	17:30-18:00 ジムエキ	16:30	
17:00	相良	18:00-18:30 ジムエキ	18:00-18:30 ジムエキ	18:00-18:30 ジムエキ	18:00-18:30 ジムエキ	18:00-18:30 ジムエキ	18:00-18:30 ジムエキ	17:00	
17:30	相良	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	18:30-19:00 エアロサーキット CS Live	17:30	
18:00	相良	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	19:00-19:30 HOTヨガ CS Live	18:00	
18:30	相良	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	19:20-19:50 EXCITE BODY 19:20-19:50 HOTヨガ CS Live	18:30	
19:00	相良	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	19:00	
19:30	相良	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	19:30	
20:00	相良	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00-20:40 フィットアッパー BEAT 20:00-20:40 HOTヨガ(有料) 岩永	20:00	
20:30	相良	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30-21:00 上級水泳 島村	20:30	
21:00	相良	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	20:50-21:20 フットサル ステップjam 松澤	21:00	
21:30	相良	20:50-21:30 パワーライド 福元	20:50-21:30 パワーライド 福元	20:50-21:30 パワーライド 福元	20:50-21:30 パワーライド 福元	20:50-21:30 パワーライド 福元	20:50-21:30 パワーライド 福元	21:30	
22:00	相良							22:00	
22:30	相良	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	最終入館は営業終了30分前までとなります。 運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。	

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。
	R L	CSLiveの内容についてのマークです。R =REC(録画) L =LIVE(生配信)
	H	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 水泳を始めた方のためのクロール入門クラス。泳ぎの基本である勢と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以上泳ぐ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。

アクティブ	カラダを動かして発汗