

2025年7月 ~ レッスンスケジュール

	月			火			水			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00													8:30~11:30 キッズ体育 【有料】		8:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】	8:30~10:30 キッズ体育 スクール 【有料】	8:30~10:40 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用	10:00	
10:30		CSLive REC 10:25(20) メディカルフィットネス 肩こり予防・改善															10:00(30) ラテンファン 小早川		10:30
11:00	10:30(40) 太極拳 水上	11:00(40)		10:30(40) ZUMBA® みき	10:30(40) ボディメイク トレーニング+ 上野		10:30(40) エアロサーキット 阿部	10:30(40) 太極拳 三宅		10:30(40) コンビネーション エアロ 鳥羽	10:30(30) からだ元気 堀江						10:45(40) ZUMBA® 小早川	CSLive REC 10:50(40) エアサイクル パワーライド	11:00
11:30		ダンスWAVE CSLive LIVE	11:30(30) アクアビクス 遠藤		有料セッション CSLive REC 11:30(40)						CSLive REC 11:30(40)	11:00(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 【有料】 横田							11:30
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 河野	CSLive REC 12:00(30) ビューティープロジェクト ウエストライン		11:40(40) シンブルエアロ 野村	11:45(30) フィール ピラティス アクアウォーク &トレーニング 田中	11:45(30) アクアウォーク &トレーニング 田中	11:35(40) パワーヨガ 宗宮	CSLive REC 11:50(30) からだアクティブ	12:00(30) アクアビクス 阿部	11:30(40) ZUMBA® 西村	CSLive REC 11:30(40)		11:45(40) コンビネーション ステップ 岩下	CSLive REC 12:15(40)	11:45(30) スキндаイベン'グ 渡邊	11:40(40) シンブルエアロ 関口	CSLive REC 11:50(30) ビューティープロジェクト ウエストライン	12:00	
12:30					CSLive REC 12:30(20) メディカルフィットネス 肩こり予防・改善	12:30(30) クロール 横田													12:30
13:00	13:00(40) コンビネーション エアロ 宇田川	12:50(30) からだ元気 堀江	13:00(60) 成人スクール 【有料】 中込	13:00(40) 健康体操 唐澤	CSLive REC 13:10(30) やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:10(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田				12:35(40) コンビネーション エアロ 宗宮	12:40(40) ヨガ 関	12:40(30) 初級水泳 田中	12:30(30) シェイプパンプ 新田	12:25(40) フリースタイルダンス 蔭山	12:45(30) AQUAZUMBA 西村	13:00(40) オリジナルエアロ 野村	CSLive REC 13:15(30) エアサイクル リズムライド	13:15~16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】	13:00
13:30							13:35(40) ボディケアストレッチ 宗宮	13:35(50) 基礎からゆっくり 太極拳24式 三宅		13:20(40) 健康体操 新田	CSLive LIVE 13:30(40) ファイトアタック BEAT	13:30(30) 中級水泳 中込				13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野	CSLive REC 13:35(40) パワーヨガ	13:30	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河野	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアウォーク &トレーニング 新田	14:00(40) パレトン 松山				有料セッション		14:20(40) ヨガ 堀江	CSLive REC 14:30(30) やせる! 脂肪燃焼ダンス		14:05(40) エアロサーキット 関口	CSLive REC 14:00(30) X-CORE RIDING	13:15~14:30 1コース使用 14:30~15:30 2コース使用 15:30~16:30 1コース使用	14:30(40) ヨガ 稲田	CSLive REC 14:30(20) メディカルフィットネス 肩こり予防・改善	14:00	
14:30																			14:30
15:00				15:00(40) ヨガ 松山									15:05(40) ZUMBA® 白石	CSLive REC 15:05(40) ヨガ		15:35(40) シンブルステップ 稲田		14:25(30) 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 中込	15:00
15:30	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】		15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】			15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	15:15~18:30 キッズダンス スクール 【有料】		15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	15:15~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】		15:15~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】						15:30	
16:00																			16:00
16:30		16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール 【有料】		15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用	16:30~17:30 中級 フラダンス 【有料】		15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用	16:30~19:30 ジュニアダンス スクール 【有料】		15:15~16:30 1コース使用 16:30~18:30 3コース使用						マスターズ 練習会 河野	16:30
17:00																			17:00
17:30					17:30~18:45 キッズ チアダンス スクール 【有料】														17:30
18:00																			18:00
18:30		CSLive REC 18:45(30) X-CORE DANCING	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】中込										18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田						18:30
19:00	18:45(40) ヨガ 小野				CSLive LIVE 19:10(40)		18:45(40) ダンスWAVE 時田	CSLive LIVE 19:10(30) シェイプパンプ POWER											19:00
19:30		CSLive REC 19:35(40)	19:30(30) フィンスイミング 田中	19:15(40) ファイトアタック BEAT 河原	LatiLati	19:30(30) スキндаイベン'グ 佐藤み				19:35(40) コンビネーション ステップ 夏苺	CSLive LIVE 20:00(40)	19:30(30) スイムトレーニング 河野							19:30
20:00	19:45(40) ダンスWAVE 時田	シェイプパンプ	予約各サイズ2名			予約マスク5・フィン各サイズ2	19:45(40) コンビネーション エアロ 韓	CSLive LIVE 20:00(30) X-CORE FIGHTING	20:00(30) 中級水泳 河野	20:35(40) ZUMBA® 梶原					20:15(30) アクアビクス 花井			20:00	
20:30		CSLive REC 20:35(40)	20:10(30) 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ 田中	20:15(40) シェイプパンプ 河原	ヨガ	20:10(30) 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 佐藤													20:30
21:00	20:40(30) X-CORE TRAINING 新田	ファイトアタック PRO						CSLive REC 20:45(40) パワーヨガ	20:45(30) アクアビクス 韓										21:00
21:30																			21:30

レッスン参加上のご注意点

<スタジオレッスン参加について>

- ・スタジオレッスン参加希望の方はオンラインスタジオ予約システムにてご予約が必要です。初めての方は、初回登録をお願いいたします。
- ※詳細は館内掲示ポスター、配布チラシにてご確認ください。
- ・ご予約後、レッスン開始30分前からチェックインが可能となります。スタジオ前に設置しているタブレットにご自身のQRコードをかざしチェックインをしてからレッスンにご参加ください。
- スタジオへのご入場はレッスン開始10分前からとなります。
- ご予約済みの床番号の場所にてご参加ください。
- ・レッスン開始後のご参加は、安全面の観点よりご遠慮下さい。

<プールレッスン使用コースについて>

- ・プールレッスンは10名以上で2コース、30名以上で3コーススイムトレーニング・マスターズ練習会・フィンを使うレッスンは、参加者の状況に応じ 1~2コースを使用いたします。

レッスン参加上のご注意点

<スタジオレッスン参加について>

・スタジオレッスン参加希望の方はオンラインスタジオ予約システムにてご予約が必要です。初めての方は、初回登録をお願いいたします。

※詳細は館内掲示ポスター、配布チラシにてご確認ください。

・ご予約後、レッスン開始30分前からチェックインが可能となります。

スタジオ前に設置しているタブレットにご自身のQRコードをかざし

チェックインをしてからレッスンにご参加ください。

スタジオへのご入場はレッスン開始10分前からとなります。

ご予約済みの床番号の場所にてご参加ください。

・レッスン開始後のご参加は、安全面の観点よりご遠慮下さい。

<プールレッスン使用コースについて>

・プールレッスンは10名以上で2コース、30名以上で3コース

スイムトレーニング・マスターズ練習会・フィンを使うレッスンは、

参加者の状況に応じ 1~2コースを使用いたします。

【定員上限:スタジオ1:60名、スタジオ2:24名】・ステップレッスン/スタジオ1:32名・シェイプパンプ/スタジオ1:32名、スタジオ2:12名・バイクレッスン/スタジオ2:11名・CSLiveレッスン:19名(シェイプパンプ・バイクレッスンを除く)
※プールレッスン:初級水泳・中級水泳実施種目:1週目 クロール・2週目 背泳ぎ・3週目 平泳ぎ・4週目 バタフライ・5週目 総復習 を実施いたします。