

2025年4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			4月フレイル予防・改善 5月ロコモ予防・改善 6月心臓アンチエイジング												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	10:30(40) 太極拳 水上	CSLive 10:25(20) メディカルフィットネス REC		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		8:30~11:30 キッズ体育 【有料】		8:30~9:35 3コース使用 9:35~11:40 2コース使用	10:45(40) ZUMBA® 小早川	CSLive 10:50(40) エアサイクル パワーライド	10:30	
11:00		CSLive 11:00(40) ダンスWAVE			有料セッション			11:20(15) やさしい体操			11:10 やさしい体操	11:00(60) 成人スクール					CSLive 11:50(40) 定員10名 REC		11:00
11:30		LIVE	11:30(30) アクアビクス 遠藤		CSLive 11:30(40) フィール ピラティス		11:35(40) パワーヨガ 宗宮	CSLive 11:50(30) からだアクティブ		11:30(40) ZUMBA® 西村	11:40(30) スムーズ&ヒーリング 新田	クロール・背泳ぎ 【有料】 横田				11:40(40) シンブルエアロ 関口	CSLive 11:50(30) ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~		11:30
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 河野	CSLive 12:00(30) ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~			REC	12:30(30) クロール 横田		REC	12:00(30) アクアビクス 阿部				11:45(40) コンビネーション ステップ 岩下 定員32名	CSLive 12:15(40) ファイトアタック PRO	11:45(30) スキンダイビング 渡邊		REC		12:00
12:30		REC			CSLive 12:30(20) メディカルフィットネス エイジング	12:30(30) クロール 横田			12:40(30) 初級水泳 田中	12:30(30) シェイプパンプ 新田 定員32名	12:25(40) フリースタイルダンス 蔭山	12:45(30) AQUAZUMBA 西村		REC	12:30(45) アクアビクス 関口	12:40(30) シェイプパンプ 河野 定員32名	12:35(40) 姿勢改善 骨盤調整 関口		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 平泳ぎ・バタフライ 【有料】 中込	13:00(40) 健康体操 唐澤	CSLive 13:10(30) リズムCAMP	13:10(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】横田			13:35(40) ホテイアストレッチ 宗宮	13:20(40) 健康体操 新田	CSLive 13:30(40) ファイトアタック BEAT	13:30(30) 中級水泳 中込	13:00(40) オリジナルエアロ 野村	CSLive 13:15(30) エアサイクル リズムライド 定員10名 REC	13:15~16:30 キッズ スイミング スクール	13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野	CSLive 13:35(40) パワーヨガ	13:40(30) アクアワーク &トレーニング	13:00
13:30		13:25(20) リンパフロー			REC			基礎からゆつくり 太極拳24式 三宅	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			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	CSLive 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 14:30(20) メディカルフィットネス 心臓 アンチエイジング	14:25(30) 奇数月:初級背泳ぎ 偶数月:初級クロール 中込	13:30	
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河野 定員32名	14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川	14:15(30) アクアワーク &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	LIVE		14:05(40) エアロサーキット 関口	CSLive 15:05(40) ヨガ		14:30(40) ヨガ 稲田	15:10(30) スタジオ開放 整理券 定員10名	15:05(30) 奇数月:中級バタフライ 偶数月:中級平泳ぎ 中込	14:00
14:30				15:00(40) ヨガ 松山		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】	15:05(40) ZUMBA® 白石	REC		15:35(40) シンブルステップ 稲田 定員32名		15:45(60) マスターズ 練習会 河野	14:30
15:00																			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】																15:30
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	16:30~18:30 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	16:05(40) シェイプパンプ 新田 定員32名	16:00(30) スタジオ開放 整理券 定員10名					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 18:45(30) X-CORE DANCING REC	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】中込		CSLive 19:10(40) LatiLati			CSLive 18:25(20) メディカルフィットネス アンチエイジング REC			18:45(30) ファンクショナル コンディショニング 八木	18:30~19:30 ジュニアダンス スクール 【有料】	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			19:15(40) ファイトアタック BEAT 河原				CSLive 19:10(30) シェイプパンプ POWER LIVE											19:00
19:30		CSLive 19:35(40) シェイプパンプ	19:30(30) フィンスイミング 田中		LIVE	19:30(30) スキンダイビング 佐藤み			19:45(40) コンビネーション エアロ 韓	19:35(40) コンビネーション ステップ 夏苺 定員32名	CSLive 20:00(40) エアサイクル パワーライド 定員10名 LIVE	19:30(30) 中級スイムトレーニング 河野							19:30
20:00	19:45(40) ダンスWAVE 時田	定員12名 REC	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 定員32名	CSLive 20:05(40) ヨガ	20:10(30) 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 佐藤													20:00
20:30		CSLive 20:35(40) ファイトアタック PRO REC			REC			CSLive 20:45(40) パワーヨガ	20:45(30) アクアビクス 韓										20:30
21:00	20:40(30) X-CORE TRAINING 新田																		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・レセプション設置の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15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。

<プールレッスン使用コースについて>

- ・プール水中エクササイズレッスンは16名以上で2コース、33名以上で3コース、泳法レッスンは12名以上で2コース、中級トレーニング・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。
- 夜のアクアビクスは13名以上で2コース使用いたします。
- ・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。
- ※スタジオ開放の詳細は別途お知らせをご確認ください。

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・レセプション設置の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15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。

<プールレッスン使用コースについて>

・プール水中エクササイズレッスンは16名以上で2コース、33名以上で3コース、泳法レッスンは12名以上で2コース、中級トレーニング・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。

夜のアクアビクスは13名以上で2コース使用いたします。

・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。

※スタジオ開放の詳細は別途お知らせをご確認ください。

【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2:10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。