

2025年2・3月 レッスンスケジュール

※2月より月・水 夜のスタジオレッスンが変更となります。

| | 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 | | | 1月骨粗しょう症予防・改善 2月腰痛予防・改善 3月膝痛予防・改善 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:30(40) 太極拳 水上 | 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】 | | 8:30~11:40 キッズスイミング スクール 【有料】 3コース使用 9:35~11:40 2コース使用 | 8:30~10:30 キッズ体育 スクール 【有料】 | 10:00(30) ラテンファン 小早川 | 8:30~10:40 キッズスイミング スクール 【有料】 2コース使用 | |
| 11:00 | | 11:00(40) ダンスWAVE REC | | | 有料セッション CSLive | | | 11:20(15) やさしい体操 CSLive | | | 11:10 やさしい体操 | 11:00(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 【有料】 横田 | | | | 10:45(40) ZUMBA® 小早川 | 10:50(40) エアサイクル パワーライド CSLive | | |
| 11:30 | | 11:30(30) アクアビクス 遠藤 | | 11:40(40) シンプルエアロ 野村 | 11:30(40) フィール ピラティス CSLive | 11:45(30) アクアウォーク &トレーニング 河野 | 11:35(40) パワーヨガ 宗宮 | 11:50(30) からだアクティブ CSLive | 12:00(30) アクアビクス 阿部 | 11:30(40) ZUMBA® 西村 | 11:40(30) スムーズ&ヒーリング 小野寺 | | | | | 11:40(40) シンプルエアロ 関口 | 11:50(30) ビューティープロジェクト SHISEI~スマホ首~ CSLive | | |
| 12:00 | 11:45(30) ファイトアタック BEAT 河野 | 12:00(30) ビューティープロジェクト SHISEI~スマホ首~ REC | | | 12:30(20) メディカルフィットネス フレイル予防・改善 REC | 12:30(30) クロール 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 中込 | 12:30(30) シェイプパンプ 新田 定員25名 | 12:25(40) フリースタイルダンス 蔭山 | 12:45(30) AQUAZUMBA 西村 | 11:45(40) コンビネーション ステップ 岩下 定員32名 | 12:15(40) ファイトアタック PRO 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25名 | 12:35(40) 姿勢改善 骨盤調整 関口 REC | |
| 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 | 13:10(30) リズムCAMP REC | 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 | 13:35(50) 基礎からゆっくり 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 | 13:20(40) 健康体操 新田 | 13:30(40) ファイトアタック BEAT LIVE | 13:30(30) 平泳ぎ 横田 | 13:00(40) オリジナルエアロ 野村 | 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 【有料】 | 13:30(40) ファイトアタック BEAT 河野 | 13:35(40) パワーヨガ REC | 13:40(30) アクアウォーク &トレーニング 小野寺 | |
| 14:00 | 14:00(40) シェイプパンプ 河野 定員25名 | 14:10(40) コンビネーション ステップ 宇田川 | 14:15(30) アクアウォーク &トレーニング 新田 | 14:00(40) パレトン 松山 | | | | | | 14:20(40) ヨガ 堀江 | | | 14:05(40) エアロサーキット 関口 | 14:00(30) X-CORE RIDING 定員10名 REC | 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 | 14:30(20) メディカルフィットネス フレイル予防・改善 REC | 14:25(30) 奇数月:初級背泳ぎ 偶数月:初級クロール 中込 | |
| 15:00 | 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】 | | 15:00(40) ヨガ 松山 | | | | | | 15:15~18:30 キッズダンス スクール 【有料】 | | | 15:05(40) ZUMBA® 白石 | 15:05(40) ヨガ REC | | 15:35(40) シンプルステップ 稲田 定員32名 | 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 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:30~17:30 中級 フラダンス 【有料】 | | | 16:05(40) シェイプパンプ 新田 定員25名 | 16:00(30) スタジオ開放 整理券 定員10名 | | | | 15:45(60) マスターズ 練習会 河野 | |
| 17:00 | | 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】 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 17:30~18:45 キッズ チアダンス スクール 【有料】 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 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】津山 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:45(40) ヨガ 小野 | 18:45(30) X-CORE DANCING REC | | 19:15(40) ファイトアタック BEAT 河原 | 19:10(40) LatiLati LIVE | | 18:45(40) ダンスWAVE 時田 | 19:10(30) シェイプパンプ POWER 定員12名 LIVE | | 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 | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:35(40) シェイプパンプ REC | 19:30(30) フィンスイミング 中込 予約各サイズ2名 | | 19:30(30) スキンダイビング 佐藤み 予約各サイズ2名 | | | 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 | | 19:30(30) 中級スイムトレーニング 河野 | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45(40) ダンスWAVE 時田 | 20:05(40) ヨガ REC | 20:10(30) 奇数月:バタフライ 偶数月:平泳ぎ 中込 | 20:15(40) シェイプパンプ 河原 定員25名 | 20:05(40) ヨガ REC | 20:10(30) 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール 佐藤 | | | | 20:00(30) X-CORE FIGHTING LIVE | | 20:15(30) アクアビクス 花井 | | | | | | | |
| 20:30 | | 20:35(40) ファイトアタック PRO REC | | | | | | | | 20:35(40) ZUMBA® 梶原 | | 20:00(40) エアサイクル パワーライド 定員10名 LIVE | | | | | | | |
| 21:00 | 20:40(30) X-CORE TRAINING 新田 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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1:25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:水曜日13:30初級水泳実施種目: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。