

2024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																			
10:30	10:30(40) 太極拳 水上	10:25(20) メディカルフィットネス CSLive REC	4月肩こり予防・改善 5月腰痛予防・改善 6月膝痛予防・改善	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) 動きタイム 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】	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 CSLive LIVE			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		10:40(40) エアロビクス フローズンスタイル 岩下 有料セッション		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	10:50(40) エアサイクル パワーライド 千葉 定員10名	
11:30		11:30(30) アクアビクス 近藤			11:30(40) フィール ピラティス CSLive			11:35(40) パワーヨガ 宗宮		11:30(40) ZUMBA® 西村	11:40(30) スムーズ&ヒーリング 小野寺			11:35(20) リンパフロー CSLive		11:45(30) スキндаイビング 渡邊 レンタル予約5名	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 LEG REC	
12:00	11:45(30) ファイトアタック BEAT 千葉	12:00(30) ビューティープロジェクト LEG REC			12:30(20) メディカルフィットネス REC			12:35(40) コンビネーション エアロ 宗宮		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 藤山	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		12:30(45) アクアビクス 関口	12:40(30) シェイプパンプ 千葉 定員25名	12:35(40) 姿勢改善 骨盤調整 関口 有料セッション	
12:30					12:30(20) メディカルフィットネス REC					12:40(40) ヨガ 関							13:00(40) オリジナルエアロ 野村	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
13:00	13:00(40) コンビネーション エアロ 宇田川	12:50(30) 動きタイム 堀江	13:00(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 【有料】 河野		13:10(30) やせる! 脂肪燃焼ダンス REC					13:20(40) 健康体操 千葉	13:30(40) CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	13:25(30) 平泳ぎ 横田					13:30(40) CSLive パワーヨガ REC	13:40(30) アクアサーキット 近藤	
13:30		13:25(20) リンパフロー						13:35(40) ホテイアストレッチ 宗宮											
14:00	14:00(40) シェイプパンプ 河原 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) アクアダンス 千葉								14:20(40) ヨガ 堀江			14:05(40) エアロサーキット 関口					
14:30																			
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】		15:00(40) ヨガ 松山		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		15:30~16:30 1コース使用 15:30~16:30 1コース使用	15:35(40) シンプルステップ 稲田	15:05(30) 奇数月:初級背泳ぎ 偶数月:初級クロール 中込	
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																
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30	18:30(30) キッズ体育個人塾 【有料】八木	18:45(30) X-CORE DANCING REC	18:30(30) パーソナルスイムレッスン 【有料】渡邊		17:30~18:45 キッズ チアダンス スクール 【有料】														
19:00																			
19:30	19:30(40) ダンスWAVE 時田	19:30(40) フィール ピラティス CSLive LIVE	奇数月:クロール 偶数月:平泳ぎ 河野																
20:00																			
20:30	20:30(30) X-CORE TRAINING 新田	20:25(40) パワーヨガ REC	20:10(30) バタフライ 河野																
21:00																			
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。

【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。