

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2024年4月~6月(2024.3.27更新)

4・5・6月  
カレンダー

※■色の日は休館日となります。  
※○印は祝日営業となります。  
(営業時間 9:00~19:00)  
※★色は特別営業となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29			



月	TUES 火 DAY	WEDNES 水 DAY	THURS 木 DAY	FRI 金 DAY	SATUR 土 DAY	SUN 日 DAY
9:00	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00	10:15(40分) ヨガ 川喜多美紀	10:00(40分) ファイトアタック PRO 松村剛	10:00(40分) ZUMBA 片桐有紀子	10:00(40分) 朝ヨガ 辻野 恵子	10:00(60分) キッズバレエ スクール 有料	10:00(40分) ヨガ 野中映子
11:00	11:20(40分) 健康体操 染谷未緒	11:00(40分) ZUMBA 大山 陽子	11:00(40分) シンクエアロ40 田澤有貴秀	10:55(40分) ファンクショナルピラティス 川喜多美紀	10:50(40分) SHAPE PUMP40 坂下 聡介	11:00(50分) 成人ゴルフ スクール 有料
12:00	12:20(40分) SHAPE PUMP40 染谷未緒	12:00(30分) バランスボール 友重 賢洋希	12:00(45分) アкваピクス 高木 遼子	12:00(40分) HIP HOP 村上 珠里	12:00(60分) パワーヨガ 森川 聖子	12:00(60分) 成人ゴルフ スクール 有料
13:00	13:20(40分) ヨガ 尾島真理	12:50(40分) 健康体操 藤城 尚子	12:50(40分) SHAPE PUMP40 黄野 春哉	12:55(40分) STRONG NATION 白石 礼子	13:10(40分) CS Live LatLati REC	13:10(30分) X-CORE TRAINING 山崎 新吾
14:00	14:15(40分) ZUMBA 尾島真理	13:45(40分) オリジナルエアロ30 +トレ10 片桐有紀子	13:50(40分) ヨガ 野中映子	13:55(40分) ZUMBA 白石 礼子	14:10(30分) CS Live リズムCAMP REC	14:05(40分) ファイトアタック PRO 松村剛
15:00	15:30~	15:30~	15:30~	15:30~	15:00(40分) ZUMBA 田中 麻紀子	15:05(40分) SHAPE PUMP40 黄野 春哉
16:00	16:30~	16:30~	16:30~	16:30~	16:00~18:30 自主に お使いください。 ※イベントで 利用する場合は あります。	16:05(40分) コンビネーション エアロ 川上 直子
17:00	17:30~	17:30~	17:30~	17:30~	16:45(30分) CS Live AIR CYCLE Fitness リズムライド REC	17:05(40分) CS Live ファイトアタックBEAT REC
18:00	18:30(90分) Jr.スイミング スクール (1コース利用可能)	18:30(90分) Jr.スイミング スクール (1コース利用可能)	18:30(90分) Jr.スイミング スクール (1コース利用可能)	18:30(90分) Jr.スイミング スクール (1コース利用可能)	18:30~19:00 自主に お使いください。 ※イベントで 利用する場合は あります。	18:30~19:00 自主に お使いください。 ※イベントで 利用する場合は あります。
19:00	19:20(40分) ZUMBA 小沢 拓也	19:10(40分) ヨガ 橋本 美香	19:30(40分) カラダデトックス 小橋 奈緒美	19:15(30分) X-CORE FIGHTING 坂下 聡介	19:00~21:25	19:00~21:25
20:00	20:25(40分) SHAPE PUMP40 山崎 新吾	20:05(40分) オリジナルエアロ40 染谷 雅美	20:30(40分) ZUMBA 中道 竜治	20:00(40分) ZUMBA 川上 直子	20:00(40分) CS Live AIR CYCLE Fitness パワーライド LIVE	20:00(40分) CS Live AIR CYCLE Fitness パワーライド LIVE
21:00	21:25(30分) CS Live REC	21:00(40分) ZUMBA 塚田 祐佳里	20:55(30分) 初級スイムトレーニング 鈴木 明	21:00(40分) SHAPE PUMP40 山崎 新吾	20:45(60分) マスターズ 練習会 矢野 匠	20:45(60分) マスターズ 練習会 矢野 匠
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

スタジオレッスンはオンライン予約システムより、1週間前よりご予約いただけます。

<スタジオをご利用の皆様へ>  
●レッスン開始10分前よりスタジオ前の端末にQRコードをかざしてチェック  
イン後、スタジオへご入場いただけます。  
●ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎる途中参加はご遠慮下さい。  
  
<プールをご利用の皆様へ>  
●ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎる途中退場はご遠慮ください。  
●アクセサリー類(金属類を使用したもの)に関しては、他の泳者を傷つける  
可能性があります。プール利用の場合は、コンディショニングチェックシート  
をご記入ください。  
●安全管理上、カン・ピン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みは  
ご遠慮ください。  
●スタジオ定員について  
第1スタジオは50名となります。器具を使用するレッスンは定員が異なり  
SHAPE PUMP25名、バランスボール25名、ポチャ12名となります。  
第2スタジオは35名となります。器具を使用するレッスンは定員が異なり  
エアサイズフィットネス20名、スムース&ヒーリング28名、フレックススト  
レッチ24名となります。  
●Jr.スイミングスクールの際には、スクール準備の為に30分前から表示指定  
コースを使用させていただきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

<諸注意>  
●ケガ防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を  
実施して下さい。(プール利用の場合は、コンディショニングチェックシート  
をご記入ください。)  
●安全管理上、カン・ピン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みは  
ご遠慮ください。  
●スタジオ定員について  
第1スタジオは50名となります。器具を使用するレッスンは定員が異なり  
SHAPE PUMP25名、バランスボール25名、ポチャ12名となります。  
第2スタジオは35名となります。器具を使用するレッスンは定員が異なり  
エアサイズフィットネス20名、スムース&ヒーリング28名、フレックススト  
レッチ24名となります。  
●Jr.スイミングスクールの際には、スクール準備の為に30分前から表示指定  
コースを使用させていただきます。ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。