LESSON SCHEDULE 2025年4月～6月

<営業時間>
 平日 / 9:00～22:00 (スポーツエリアクローズ21:45)
 土曜日 / 9:00～20:00 (スポーツエリアクローズ19:45)
 日祝日 / 9:00～19:00 (スポーツエリアクローズ18:45)
 休館日 / 毎週月曜日及び季節休館日

<初級水泳・中級水泳 スケジュール>

毎週木曜日: 13:20～13:50 毎週水曜日: 14:00～14:30 毎週金曜日: 13:10～13:40
 中級水泳 担当: 逸見 初級水泳 担当: 高橋 初級水泳 担当: 奥野
 4月→バタフライ 4月→クロール 1月→平泳ぎ
 5月→クロール 5月→平泳ぎ 2月→バタフライ
 6月→平泳ぎ 6月→バタフライ 3月→クロール

火曜日	フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチパーパス	プール
9:00 開館				
9:00				9:00～10:15
9:30				小学校水泳授業 ※葛飾区委託 ※全コース使用
9:40	CSL Live カラダアクティ30			日種別紙参照
10:30	ヨガ40 岩崎	10:30～11:00 フレックスストレッチ30 川村		
11:25	11:25～11:55 ファイトアタックBEAT30 岡芹	準備、片付けはスタッフが 担当致します。 ゲームの進行はご参加の 皆様でお願いします。	11:20～11:50 ピラティスセッション 30 高木(昌)	11:30～12:15 アクアピクス45 川村
12:15	12:15～12:55 シンプルエアロ40 奥野	12:15～12:55 フリーポッチャ40	12:00～14:20	
13:10	13:10～13:50 カラダデトックス40 高木(昌)	13:10～13:40 AGFリズムライド30 奥野	フリー卓球	
14:05	14:05～14:45 コンピネーション ステップ40 小松田	14:20～15:00 HOTヨガ40 逸見		
14:55	14:55～15:35 コンピネーション エアロ40 小松田		15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ	15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ
15:30			15:30～16:30	15:30～16:30
16:00			キッズ体育スクール <幼児> ※最大3コース使用	キッズ体育スクール <幼児> ※最大3コース使用
16:30			16:30～17:30	16:30～17:30
17:00			キッズ体育スクール <児童> ※最大4コース使用	キッズ体育スクール <児童> ※最大4コース使用
17:30			17:30～18:30	17:30～18:30
18:00			キッズ体育スクール <児童> ※最大4コース使用	キッズ体育スクール <児童> ※最大4コース使用
19:10	19:10～19:40 ファイトアタックBEAT30 奥野	19:20～19:50 スムース&ヒーリング30 高橋	19:00～21:00 フリーマルチパーパス	
19:55	19:55～20:35 ピラティス40 高木(昌)	20:10～20:40 AGFリズムライド30 佐藤	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。	
20:50	20:50～21:20 シェイブパンプPOWER30 逸見		20:30～21:00 フィンフリーコース ※1コースのみ使用	
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

水曜日	フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチパーパス	プール
9:00 開館				
9:20	9:20～10:00 太極拳セッション40 行田			9:00～10:15 小学校水泳授業 ※葛飾区委託 ※全コース使用
10:20	10:20～11:00 健康太極拳40 行田		4月 バランスボール40 岡芹	日種別紙参照
11:20	11:20～12:00 フラエクササイズ40 木村(裕)	11:30～12:10 AGFパワーライド40 相坂	11:10～11:50 ピラティス40 広瀬	11:20～12:00 成人スイミング スクール 高木(大)
12:10	12:10～12:50 カラダデトックス40	4月 岡芹 5月・6月 広瀬	12:00～14:20	12:15～12:45 アクアウォーク&トレーニング30 奥野
13:05	13:05～13:35 シェイブパンプ30 壺代	13:05～13:45 ポッチャ40 戸田	フリー卓球	13:00～13:30 初級水泳30 高木(大)
13:50	13:50～14:30 ヨガ40 壺代			13:40～14:10 フィンスイミング30 高木(大)
14:40	14:40～15:20 ZUMBA40 壺代			
15:30	15:30～16:30			15:00～16:30 スクール準備の為 クローズ
16:00	16:00			15:00～16:30 スクール準備の為 クローズ
16:30	16:30～17:30			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
17:00	17:00			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
17:30	17:30～18:30			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
18:00	18:00			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
19:15	19:15～19:45 シェイブパンプ30 岡芹	19:10～19:50 HOTヨガ40 秋葉	19:00～21:00 フリーマルチパーパス	
20:00	20:00～20:30 CSL Live X-CORE FIGHTING		※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。	
20:50	20:50～21:10 Jumping HI20	4月 高木 5月・6月 岡芹		
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

木曜日	フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチパーパス	プール
9:00 開館				
9:30	9:30～10:10 CSL Live ピラティス40			9:00～10:15 小学校水泳授業 ※葛飾区委託 ※全コース使用
10:30	10:30～11:10 健康体操40 吉野	10:30～11:10 ポッチャ40 高橋		日種別紙参照
11:30	11:30～12:00 ファイトアタックBEAT30 高橋	11:25～11:55 アクティブ健康体操 セッション30 吉野	11:20～11:50 Fit Fun30 奥野	11:00～11:30 スクール準備の為 クローズ
12:20	12:20～13:00 シンプルエアロ40 高木(昌)		12:00～14:20	11:30～12:10 ベビースイミングスクール ※最大2コース使用
13:15	13:15～13:55 第1・2項目 ヨガ40 第3・4・5項目 パワーヨガ40 壺代	13:10～13:40 AGFリズムライド30 高木(大)	フリー卓球	12:30～13:00 アクアピクス30 吉野
14:10	14:10～14:50 ベリータンダンス40 飯塚	14:10～14:40 スムース&ヒーリング30 小倉		12:30～13:00 アクアピクス30 吉野
14:50	14:50			13:20～13:50 中級水泳30 逸見
15:00	15:00			14:00～15:00 パーソナルスイムレッスン 逸見
15:30	15:30			14:00～14:30 初級水泳30 高橋
16:00	16:00			15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ
16:30	16:30			15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ
17:00	17:00			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
17:30	17:30			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
18:00	18:00			15:30～16:30 スクール準備の為 クローズ
19:10	19:10～19:40 CSL Live AGFリズムライド30	19:20～20:00 HOTヨガ40 逸見	19:00～21:00 フリーマルチパーパス	
20:05	20:05～20:35 シェイブパンプ30 相坂		※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。	
20:50	20:50～21:30 ファイトアタック PRO40 相坂			20:30～21:10 スイムトレーニング40 逸見
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				