

# LESSON SCHEDULE 2026年1月～3月

火曜日				
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチバーバス	マシンジム	プール
9:00 開館				
9:00				
9:40～10:10				
10:00	CSLive カラダアクティ30			
10:30～11:10		10:30～11:00		
ヨガ40 岩崎		フレックスストレッチ30 川村		
11:26～11:55	11:30～11:50			
ファイトアタックBEAT30 奥野	ジムスモ ジムライド20			
12:15～12:55	12:10～12:50			
シンプルエアロ40 奥野	フリー pocchya40			
13:10～13:50	13:10～13:40			
カラダデトックス40 高木(大)	ACFリズムライド30 奥野			
14:05～14:45				
コンビネーションエアロ40 小松田	14:20～15:00			
HOTヨガ40 通見				
14:55～15:35				
コンビネーションエアロ40 小松田	15:00～15:30			
	スクール準備の為クローズ			
	15:30～16:30			
	キッズ 体育スクール <幼児>			
	16:30～17:30			
	キッズ 体育スクール <児童>			
	17:30～18:30			
	キッズ 体育スクール <児童>			
19:10～19:40	19:10～19:40			
EXCITE-BODY30 高木(大)	ボールdeリラックス30 佐藤			
19:55～20:35	20:00～20:40			
ピラティス40 高木(大)	ACFパワーライド40 佐藤			
20:50～21:20				
シェイプバーンPOWER30 通見				
21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館				

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

火曜日				
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチバーバス	マシンジム	プール
9:00 開館				
9:00				
9:20～10:00				
9:30 太極拳セッション40 行田				
10:20～11:00				
10:30 健康太極拳40 行田				
11:20～12:00				
11:30 フラエクササイズ40 木村(裕)				
12:10～12:50				
12:30～13:00				
13:00～14:00				
13:05～13:35				
13:30～14:30				
13:40～14:10				
14:10～14:50				
14:20～15:00				
15:00～15:30				
15:10～15:30				
15:30～16:30				
16:30～17:30				
17:30～18:30				
18:00～19:00				
19:15～19:45				
19:10～19:50				
19:20～20:30				
20:30～21:00				
20:50～21:10				
21:00～21:30				
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	マルチバーバス	マシンジム	プール
9:00 開館				
9:00				
9:30 ピラティス40 吉野				
10:30～11:10				
10:30 健康体操40 吉野				
11:20～12:00				
11:30～12:00				
12:20～13:00				
12:30～13:00				
13:05～13:35				
13:30～14:00				
14:10～14:50				
14:20～15:00				
15:00～15:30				
15:10～15:30				
15:30～16:30				
16:30～17:30				
17:30～18:30				
18:00～19:00				
19:10～19:40				
19:20～20:00				
20:05～20:35				
20:50～21:30				
21:00～21:30				
21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館				

はじめて  
サポート  
実施中

予約制  
30分

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

20:30～21:10

はじめて  
サポート  
実施中

入会から  
3ヶ月を  
サポート

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

12:00～14:20

フリー卓球

13:00～15:00

スイムトレーニング30  
高木(大)

14:00～14:30

スイムトレーニング30  
高木(大)

15:00～15:30

初級水泳30  
高橋

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

予約制  
30分

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

入会から  
3ヶ月を  
サポート

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

予約制  
30分

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

入会から  
3ヶ月を  
サポート

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

予約制  
30分

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

入会から  
3ヶ月を  
サポート

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

予約制  
30分

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

スイムトレーニング40  
通見

21:45 スポーツ施設終了／22:00閉館

はじめて  
サポート  
実施中

入会から  
3ヶ月を  
サポート

内容

・マシン使用方法  
・体組成測定  
・利用ガイダンス

スクール準備の為クローズ

15:30～16:30

キッズ  
スイミングスクール  
<幼児>

16:30～17:30

キッズ  
スイミングスクール  
<児童>

17:30～18:30

バーチャルスイム  
レッスン

18:45～19:15

</

はじめにサポート>  
 ①インボディー測定  
 ②利用ガイド  
 ③マシン利用説明  
 ※マシン予約割となります。レセプションにてご予約下さい。  
 ※1回各30分となります。お筋書きは不要です。  
 ※入会から3カ月をサポート致します。

<はつらつ健康運動スクール>  
 毎週水曜日 10:30~11:30  
 参加費：4回83,300円（税込） 1回860円（税込）  
 米倉力UP・歩行動作改善を行い、楽かしやすい身体づくりを目指します。お筋書きは不要です。  
 お電話にてご予約の上、ご参加ください。

<スタジオオンライン予約>  
 全てのスタジオレッスンは予約制となっております。  
 スタジオオンライン予約にてご予約の上、ご参加ください。  
 右のQRコードよりお願い致します。



金曜日		土曜日			
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチバーパス	マシンジム	プール	
9:00 開館					
REC		REC			
9:20~10:00		ジムスモ みんなで体操10			
CSLive 健康太極拳40					
10:20~11:00					
ヨガ40 荒巻		10:45~10:55			
11:15~11:55		11:10~11:50	セントラリアン 動きタイム40 川村		
シェイプパンプ40 奥野					
12:10~12:50	HOTパワーヨガ40 荒巻	12:00~12:40	12:00~14:20		
コンビネーション エアロ40 奥野					
13:10~13:50					
ZUMBA40 木村（真）					
14:05~14:45					
ピラティス40 真庭					
15:00~15:30		15:00~15:30	スクール準備の為クローズ		
キッズ ダンススクール <幼児～小学2年生>		15:30~16:30	キッズ 運動能力開発スクール		
16:30~17:30			キッズ スイミングスクール <幼児> ※最大2コース使用		
キッズ ダンススクール <児童>		16:30~17:30	ベリーダンス40 荒巻		
17:30~18:30			16:30~17:30	16:30~17:30	
18:00~19:00			キッズ スイミングスクール <児童> ※最大3コース使用	16:30~17:30	
19:00~21:00			16:30~17:30	16:30~17:30	
19:30~20:10		フリーマルチ バーパス	16:30~17:30	16:30~17:30	
ステップサーキット40 高木（真）		19:45~19:55	16:30~17:30	16:30~17:30	
20:25~21:05			16:30~17:30	16:30~17:30	
パワーヨガ40 逸見		20:30~21:00	16:30~17:30	16:30~17:30	
21:00~22:00			16:30~17:30	16:30~17:30	
21:45 スポーツ施設終了／22:00 閉館					

## はじめにサポート実施中

予約制 30分  
入会から 3カ月を サポート

### 内容

- ・マシン使用方法
- ・体組成測定
- ・利用ガイド

金曜日		土曜日			
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチバーパス	マシンジム	プール	
9:00 開館					
REC		REC			
9:30~10:00		ジムスモ みんなで体操10			
CSLive はじめ太極拳30					
10:20~11:00					
ヨガ40 荒巻		10:45~10:55			
11:15~11:55		11:10~11:50	セントラリアン 動きタイム40 川村		
シェイプパンプ40 奥野					
12:10~12:50	HOTパワーヨガ40 荒巻	12:00~12:40	12:00~14:20		
コンビネーション エアロ40 奥野					
13:10~13:50					
ZUMBA40 木村（真）					
14:05~14:45					
ピラティス40 真庭					
15:00~15:30		15:00~15:30	スクール準備の為クローズ		
キッズ ダンススクール <幼児～小学2年生>		15:30~16:30	キッズ 運動能力開発スクール		
16:30~17:30			キッズ スイミングスクール <幼児> ※最大2コース使用		
キッズ ダンススクール <児童>		16:30~17:30	ベリーダンス40 荒巻		
17:30~18:30			16:30~17:30	16:30~17:30	
18:00~19:00			16:30~17:30	16:30~17:30	
19:00~21:00			16:30~17:30	16:30~17:30	
19:30~20:10		フリーマルチ バーパス	16:30~17:30	16:30~17:30	
ステップサーキット40 高木（真）		19:45~19:55	16:30~17:30	16:30~17:30	
20:25~21:05			16:30~17:30	16:30~17:30	
パワーヨガ40 逸見		20:30~21:00	16:30~17:30	16:30~17:30	
21:00~22:00			16:30~17:30	16:30~17:30	
21:45 スポーツ施設終了／22:00 閉館					

<スタジオオンライン予約>

全てのスタジオレッスンは予約制となっております。  
 スタジオオンライン予約にてご予約の上、ご参加ください。  
 右のQRコードよりお願い致します。



1月		2月				3月			
月	日	月	火	水	木	金	土	日	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	January
10	11	12	13	14	15	16	17	18	10
19	20	21	22	23	24	25	26	27	19
28	29	30	31						February
									March
9:00 開館									
REC									
9:45~9:55	ジムスモ みんなで体操10								
10:30~11:30									
10:10~10:30	スクール準備の為クローズ								
10:30~10:50	REC								
10:55~11:15	REC								
11:30~12:10	キッズ 運動能力開発スクール								
12:40~13:20	ジムスモ みんなで体操10								
13:20~14:00									
13:40~14:20	13:40~14:20								
14:20~15:00	AGFリズムライド40 佐藤								
15:20~15:40	ヨガ40 小松田								
15:40~15:50	エアロサーキット40 小松田								
16:20~16:40	16:20~16:40								
16:40~16:55	REC								
17:00~17:40	CSLive X-CORE FIGHTING								
17:40~17:55	REC								
18:00~18:30	ピューティング40								
18:30~19:00	CSLive X-CORE RIDING								
19:00~21:00									
19:30~20:10	フリーマルチ バーパス								
20:25~21:05	ジムスモ みんなで体操10								
21:00~22:00									
18:45 スポーツ施設終了／19:00 閉館									
レッスン参加上の注意									
●全てのスタジオレッスンはオンライン予約制となっております。ご予約の上、ご参加下さい。									
●料金上、レッスン開始後の参加はご遠慮下さい。また、レッスン中の入退室はご遠慮ください。									
●祝日は、特別プログラムとなります。									
●インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ（休講）となる場合がございます。									
●ご心配な場合は、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。									
●泳ぎの際は、ビーチボトムの場合は、ビーチボトムのままお持ちください。									
●お預け料金は、参加人数10名以上の際は2コースで実施致します。アグア系レッスンにつきましては20名以上の際は3コースにて実施致します。									
●ビニールスイムキャップ、キッズスイムキャップの無い飲み物容器の持ち込みはご遠慮下さい。									
●泳ぎの際は、片道コース、片道コース、往復コースをご利用下さい。									
●マジスモ内は室内用スイムウェアにてご参加下さい。									
●フリーホリッヂの準備、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致します。									