

LESSON SCHEDULE 2026年1月～3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)  
日曜日 / 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

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	マシンジム	プール
9:00 開館				
		9:15～9:30 ジムスモ みんなで体操10		
9:40～10:10 CSLive カラダアクティ30				
10:30～11:10 ヨガ40 岩崎		10:30～11:00 フレックスストレッチ30 川村		
11:25～11:55 ファイトアタックBEAT30 奥野	11:30～11:50 ジムスモ ジムライD20		11:30～12:15 アクアピクス45 川村	
12:15～12:55 シンブルエアロ40 奥野	12:10～12:50 フリーポッチャ40		12:30～13:00 フィンスイミング30 川村	
13:10～13:50 カラダデトックス40 高木(真)	13:10～13:40 ACFリズムライド30 奥野	フリー卓球	13:00～14:00 パーソナルスイム レッスン 【本館半額制】 30分:3,300円(税込)	
14:05～14:45 コンビネーション ステップ40 小松田	14:20～15:00 HOTヨガ40 遠見		15:10～15:30 スクール準備の為 クローズ	
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 スイミングスクール <幼児> ※最大2コース使用	
		16:30～17:30 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 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大3コース使用	
		17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大4コース使用	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大4コース使用	
19:10～19:40 EXGITE-BODY30 高木(大)	19:10～19:40 ボールdeリラックス30 佐藤	19:00～21:00 フリーマルチ パーパス		
19:55～20:35 ピラティス40 高木(真)	20:00～20:40 ACFパワーライド40 佐藤	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。	20:30～21:00 フィンフリーコース ※1コースのみ使用	
20:50～21:20 シェイプバンプPOWER30 遠見				
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	マシンジム	プール
9:00 開館				
9:20～10:00 太極拳セッション40 行田		9:15～9:30 ジムスモ みんなで体操10		
10:20～11:00 健康太極拳40 行田		10:45～10:55 ジムスモ かんたん筋トレ10		
11:20～12:00 フラエクササイズ40 木村(希)	11:10～11:50 フリーポッチャ40	11:10～11:50 ピラティス40 広瀬		
12:10～12:50 カラダデトックス40 広瀬		12:00～14:20		
13:05～13:35 シェイプバンプ30 遠代		フリー卓球		
13:50～14:30 ヨガ40 遠代	13:50～14:30 ACFパワーライド40 相坂			
14:40～15:20 ZUMBA40 遠代		15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ		
15:30～16:30 キッズ ダンススクール <幼児・小学2年生>		15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <幼児> ※最大2コース使用		
16:30～17:30 キッズ ダンススクール <児童>		16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大3コース使用		
		17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大4コース使用		
19:15～19:45 シェイプバンプ30 高木(大)	19:10～19:50 HOTヨガ40 秋葉	19:00～21:00 フリーマルチ パーパス		
20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING		20:10～20:20 ジムスモ かんたん筋トレ10		
20:50～21:10 Jumping H120	奇数週 成田 偶数週 結城	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。		
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

<初級水泳・中級水泳 スケジュール>  
毎週水曜日:13:20～13:50 毎週木曜日:14:00～14:30 毎週金曜日:13:10～13:40  
中級水泳 遠見 初級水泳 遠見 高橋 1月～平泳ぎ 1月～平泳ぎ 1月～平泳ぎ  
2月～クロール 2月～平泳ぎ 2月～バタフライ  
3月～平泳ぎ 3月～バタフライ 12月～クロール

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	マシンジム	プール
9:00 開館				
9:30～10:10 CSLive ピラティス40		9:15～9:30 ジムスモ みんなで体操10		
10:30～11:10 健康体操40 吉野	10:30～11:10 フリーポッチャ40			
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		11:10～11:30 スクール準備の為クローズ
12:20～13:00 シンブルエアロ40 高木(真)	12:30～12:50 ジムスモ ジムライD20	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
13:15～13:55 第1・2週目 ヨガ40 第3・4・5週目 パワーヨガ40 奥野	13:10～13:40 ボールde健康体操30 高木(大)	フリー卓球		12:30～13:00 アクアピクス30 吉野
14:10～14:50 ベリーダンス40 飯塚	14:10～14:40 スムーズ&ヒーリング30 小倉			13:20～13:50 中級水泳30 遠見
	ジムスモ お昼引締め10			14:00～15:00 パーソナルスイム レッスン 遠見
		15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ		14:00～14:30 初級水泳30 高橋
		15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <幼児> ※最大2コース使用		15:10～15:30 スクール準備の為 クローズ
		16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大3コース使用		15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大3コース使用
		17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大4コース使用		16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <児童> ※最大4コース使用
19:10～19:40 CSLive ACFリズムライド30	19:20～20:00 HOTヨガ40 遠見	19:00～21:00 フリーマルチ パーパス		18:45～19:15 パーソナルスイム レッスン 飯塚
20:05～20:35 シェイプバンプ30 相坂		※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。		20:30～21:10 スイムトレーニング40 遠見
20:50～21:30 ファイトアタック PRO40 相坂				
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

# <はじめてサポート>

①インボディー鑑定  
②マシン利用ガイダンス  
※来て予約制となります。レセプションにてご予約下さい。  
※1回各30分となります。  
※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: 月4回3,300円(税込) 1回880円(税込)  
※運動力、歩行動作改善を行い、誰かしやすい身体  
づくりを目指します。お着替えは不要です。  
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コードよりお問い合わせ致します。



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
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

日曜日	フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチパーパス	マシジム	プール
9:00	9:00 開館				
9:20~10:00	CSLive 健康太極拳40		9:15~9:25 ジムスモ みんなで体操10		
10:20~11:00	ヨガ40 荒巻		10:15~10:25 ジムスモ かんたん筋トレ10		
11:15~11:55	シェイプバンプ40 奥野		11:10~11:20 セントラリアン 動きタイム40 川村		
12:10~12:50	コンピネーション エア40 奥野	12:00~12:40 HOTパワーヨガ40 荒巻	12:00~12:20		
13:10~13:50	ZUMBA40 木村(真)		フリー卓球		
14:05~14:45	ピラティス40 貞廣				
15:30~16:30	キッズ ダンススクール <幼児~小学2年生>		15:00~15:30 スクール準備の為 クローズ		
16:30~17:30	キッズ ダンススクール <児童>		16:30~17:30 キッズ 運動能力開発 スクール		
17:30~18:30	キッズ ダンススクール <児童>		17:30~18:30 ジュニア 空手スクール <初級>		
18:30~19:30	キッズ ダンススクール <児童>		18:30~19:30 ジュニア 空手スクール <中級>		
19:30~20:10	ステップサーキット40 高木(真)		19:25~19:55 ジムスモ バランスボール10		
20:25~21:05	パワーヨガ40 逸見		20:45~20:55 ジムスモ かんたん筋トレ10		
21:45	スポーツ施設終了/22:00 閉館				

土曜日	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	9:00 開館			
9:30~10:00	CSLive はじめて太極拳30		9:30~10:30 ジュニア 空手スクール <中級>	
10:20~11:00	シェイプバンプ40 高木(大)		10:30~11:30 ジュニア 空手スクール <初級>	
11:15~11:55	ZUMBA40 歌川		11:10~11:30 スクール準備の為 クローズ	
12:20~13:00	ファイトアタック PRO40 奥野		12:30~13:00 キッズ 体育スクール <幼児>	
13:15~13:55	コンピネーション エア40 小松田		13:30~14:30 キッズ スイミングスクール <幼児>	
14:15~14:55	シンブルステップ40 山口		14:30~15:30 キッズ 体育スクール <幼児>	
15:15~15:55	ベリダグズ40 飯塚		15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	
16:15~16:45	リズムキャンプ30		16:30~17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	
17:00~17:40	CSLive ファイトアタック BEAT40		17:30~18:30 キッズ 体育スクール <幼児>	
18:00~18:30	CSLive X-CORE RIDING		18:30~19:30 キッズ 体育スクール <幼児>	
19:45	スポーツ施設終了/20:00 閉館			

日曜日	フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルチパーパス	マシジム	プール
9:00	9:00 開館				
9:45~9:55	CSLive メディカルフィットネス20		9:45~9:55 ジムスモ かんたん筋トレ10		
10:30~10:50	CSLive メディカルフィットネス20		10:30~11:30 スクール準備の為 クローズ		
10:55~11:15	CSLive メディカルフィットネス20		11:10~11:30 キッズ 運動能力開発 スクール		
11:30~12:10	カラダデトックス40 小松田		12:30~13:00 ベビー スイミングスクール ※最大2コース使用		
12:25~13:05	エアロサーキット40 小松田		13:10~13:50 キッズ スイミングスクール <幼児>		
13:20~14:00	ヨガ40 小松田		14:10~14:50 キッズ スイミングスクール <幼児>		
14:20~15:00	シェイプバンプ40 逸見		15:10~15:50 キッズ スイミングスクール <幼児>		
15:20~16:40	Jumping H20 逸見		16:30~17:30 キッズ スイミングスクール <幼児>		
16:00~16:30	CSLive X-CORE FIGHTING		17:30~18:30 キッズ スイミングスクール <幼児>		
16:45~17:15	CSLive ビューティーダンス レッスン		18:30~19:30 キッズ スイミングスクール <幼児>		
18:45	スポーツ施設終了/19:00 閉館				

**レッスン参加上のご注意**

- 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。
- 安全上、レッスン開始後の参加はご遠慮下さい。また、レッスン中の入室はご遠慮ください。
- 当日は、特別プログラムとなります。
- キャンセル料やレッスン内容は、変更・クローズ となる場合がございます。予めご了承ください。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
- 怪我防止、ご自身の体調管理のみに、必ず準備運動、血圧測定を、実施しましょう。
- プール利用の場合は、ボディチェックシートにご記入ください。
- 安全管理上、カン、ビン類、キャップの無い飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。
- ドリンクは蓋の付いたペットボトルのみスタジオ内へお持ち込み頂けます。
- グループレッスンは参加人数が10名以上の際は2コースで実施致します。アク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。スイムトレーニングは3コース使用致します。予めご了承下さい。
- ベビースクール、キッズスクール実施中は一部コースがご利用になれません。予めご了承下さい。
- 歩行コース、片道コース、往復コースをご用意しております。レッスン後にコース変更いたします。
- スタジオ内は室内用シューズにてご利用をお願い致します。
- フリーボッチャの準備、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。