

LESSON SCHEDULE

2025年4月～レッスンスケジュール

4・5・6月
カレンダー

●…休館日
●…祝日営業日 ※9:00～19:00

4月

日	月	火	水	木	金	土
		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
			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
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					

	Mon 月曜日				Tue 火曜日				Thu 木曜日				Fri 金曜日				Sat 土曜日				Sun 日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	
9:00	8:45～9:45 はつらつ健康運動スクール 有料							9:00～11:10 幸手市小学校水泳 最大4コース使用				9:00～11:10 幸手市小学校水泳 最大4コース使用				9:00～10:10 幸手市小学校水泳 最大4コース使用	9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:00 OPEN		9:00～10:00 キッズスイミング 児童 (赤～黒)	9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズスイミング 児童 (赤～黒)	9:00	
30		9:30 OPEN				9:30 OPEN			9:30 OPEN				9:30 OPEN												30
10:00	10:00～10:40 シンプルエアロ 増澤	10:00～10:40 CSLive 健康太極拳 REC		●中級水泳 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	9:50～10:20 シンプルエアロ 石井	10:00～10:20 CSLive メディカルフィットネス REC			10:00～10:40 ヨ ガ 増田	10:00～10:40 シンプルステップ 齊藤			10:00～10:40 シンプルエアロ 和田	10:10～10:40 CSLive ビューティプロジェクト REC		10:00～11:00 キッズ体育 幼児	10:10～10:50 バレエエクササイズ 関		10:00～11:00 キッズスイミング 児童 (赤～緑)	10:00～11:00 キッズ体育 幼児	10:00～11:00 CSLive リズムCAMP REC		10:00～11:00 キッズスイミング 幼児・児童 (赤～緑)	10:00	
30			10:45～10:50 ストレッチ	10:40～11:10 アクアウォーク&トレーニング 竹内	10:40～11:20 健康体操 石井	10:40～11:20 ベリーダンス 渡辺	10:45～10:50 ストレッチ				10:45～10:50 ストレッチ			10:45～10:50 ストレッチ	10:15～11:00 アクアビクス 狩野			10:45～10:50 ストレッチ			10:30～11:10 STRONG NATION 川俣	10:45～10:50 ストレッチ		10:45～10:50 ストレッチ	30
11:00	11:00～11:40 ヨ ガ 金子 (祥)	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE		11:20～11:50 アクアダンス 会田	11:40～12:20 ファイトアタック BEAT 牧野			11:10～11:50 ベビースイミング	11:00～11:40 シンプルエアロ 伊藤	11:00～11:40 ファンクショナルコンディショニング 齊藤			11:00～11:40 ヨ ガ 増田	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE		11:10～11:50 ベビースイミング		11:00～12:00 キッズスイミング 幼児・幼児 (赤～白)	11:00～12:00 キッズ体育 幼児	11:00～12:00 キッズ体育 幼児	11:30～12:10 ZUMBA® 川俣	11:45～11:50 ヒップリフティング	11:00～12:00 キッズスイミング 幼児・幼児 (赤～白)	11:00	
30		11:45～11:50 ヒップリフティング							11:45～11:50 ヒップリフティング				11:45～11:50 ヒップリフティング	11:45～11:50 ヒップリフティング			11:45～11:50 ヒップリフティング							30	
12:00	12:00～12:40 シェイブパンプ 牧野	12:00～12:30 CSLive リズムライド REC				12:00～12:40 バレエエクササイズ 小野			12:00～12:40 シェイブパンプ 牧野	12:00～12:40 ボディケアストレッチ 伊藤			12:00～12:40 ZUMBA® 菊地	12:00～12:40 パワーライド 杉田			12:25～13:05 ヨ ガ 田端	12:30～13:30 キッズダンス 幼児・児童		12:25～13:05 ヨ ガ 藤井	12:30～13:10 シェイブパンプ 野原	12:45～12:50 姿勢改善		12:00	
30		12:45～12:50 姿勢改善		12:30～13:00 中級泳法 植木				12:40～13:10 アクアビクス 石井				12:30～13:00 中級泳法 野原			12:45～12:50 姿勢改善	12:30～13:00 アクアウォーク&ジョグ 松本							12:45～12:50 姿勢改善	12:30～13:10 中級泳法 植木	30
13:00	13:00～13:40 ボディケアストレッチ 金子 (礼)	12:50～13:30 コンピネーションエアロ 松本		13:10～13:40 スィムトレーニング 植木	12:50～13:30 フラエクササイズ 小松	13:00～14:15 バレエセッション 小野 有料		13:20～13:50 スィムアラカルト 牧野	13:10～13:50 ZUMBA® 川俣	13:30～14:10 CSLive ヨ ガ LIVE			13:50～14:20 X-CORE FIGHTING 会田	13:50～14:20 CSLive フラエクササイズ REC		13:30～14:30 キッズ体育 幼児	13:50～14:30 ベリーダンス 渡辺		13:20～14:00 ボディケアストレッチ 藤井	13:30～14:00 リズムライド 杉田	13:45～13:50 腰痛予防	13:40～14:10 アクアビクス 狩野	13:40～14:10 中級泳法 野原	13:00	
30		13:50～14:30 フィットアタック PRO 会田		14:00～14:30 スィムプライベート 植木 有料	13:50～14:30 カラダデトックス 深澤			14:00～15:10 幸手市小学校水泳 最大4コース使用	14:10～15:10 フラダンス 小松 有料	14:30～15:00 CSLive リズムCAMP LIVE			14:30～15:00 X-CORE FIGHTING 会田	14:35～15:15 カラダデトックス 横山		14:30～15:30 キッズ体育 児童	14:50～15:30 CSLive シェイブパンプ REC		14:30～15:00 ファイトアタック BEAT 城	14:15～14:55 パワーライド 杉田	14:45～14:50 腰痛予防	14:20～15:05 スィムトレーニング 野原	14:00		
30		14:45～14:50 腰痛予防		14:30～15:00 スィムプライベート 植木 有料										14:35～15:15 チェーブエクササイズ			14:45～14:50 チェーブエクササイズ							30	
15:00	15:00～16:30 ジャズダンス セッション 金子 (礼) 有料	15:00～16:30 ジャズダンス セッション 金子 (礼) 有料		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)	15:30～16:30 キッズ体育 幼児			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)	15:30～16:30 キッズ体育 幼児				15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズ体育 児童	15:50～16:30 シンプルエアロ 増澤		15:30～16:10 ヨ ガ 金子 (祥)	15:20～15:50 X-CORE FIGHTING 牧野	15:45～15:50 バランスアップ		15:00		
30		15:45～15:50 バランスアップ			15:45～15:50 バランスアップ			15:45～15:50 バランスアップ	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)	15:45～15:50 バランスアップ			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)	15:45～15:50 バランスアップ			15:50～16:30 シンプルエアロ 増澤							30	
16:00	16:30～17:30 キッズ体育 児童			16:30～17:30 キッズスイミング 児童 (赤～オレンジ)	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズダンス 幼児・児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童 (赤～オレンジ)	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズダンス 幼児・児童			16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズ体育 児童		16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:45～17:25 CSLive パワーヨガ REC				16:45～16:50 二の腕&バスト	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 (緑～黒)		16:00	
30		16:45～16:50 二の腕&バスト			16:45～16:50 二の腕&バスト			16:45～16:50 二の腕&バスト	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 (赤～オレンジ)	16:45～16:50 二の腕&バスト			16:30～17:30 キッズスイミング 児童 (赤～オレンジ)	16:45～16:50 二の腕&バスト			16:50～17:30 ファイトアタック PRO 会田							30	
17:00	17:30～18:30 キッズ体育 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童 (緑～黒)	17:30～18:30 キッズ体育 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童 (緑～黒)	17:30～18:30 キッズ体育 児童	17:30～18:30 キッズ体育 児童			17:30～18:30 キッズ体育 児童	17:30～18:30 キッズ体育 児童		17:30～18:30 キッズ体育 児童	17:45～18:25 ヨ ガ 和田	17:50～18:20 X-FIT FATBURN 坂本			17:45～17:50 ヒップリフティング		17:00		
30		17:45～17:50 ヒップリフティング			17:45～17:50 ヒップリフティング			17:45～17:50 ヒップリフティング	17:30～18:30 キッズスイミング 児童 (緑～黒)	17:45～17:50 ヒップリフティング			17:30～18:30 キッズスイミング 児童 (緑～黒)	17:45～17:50 ヒップリフティング			17:45～18:25 ヨ ガ 和田	17:50～18:20 X-FIT FATBURN 坂本			17:45～17:50 ヒップリフティング			30	
18:00		18:45～18:50 チェーブエクササイズ		18:30～19:00 スィムプライベート 山本 有料				18:30～19:00 スィムプライベート 山本 有料						18:30～19:30 キッズスイミング 幼児 (赤～白)				18:40～19:20 CSLive リズムライド REC						18:00	
30														18:45～18:50 チェーブエクササイズ											30
19:00	19:20～20:00 ZUMBA® 北井	19:10～19:40 CSLive ボディメイクトレーニング REC		19:30～20:00 スィムプライベート 植木 有料	19:20～20:00 ヨ ガ 山口	19:10～19:50 ファイトアタック PRO 会田		19:30～20:15 スィムトレーニング 野原	19:10～19:50 ZUMBA® 和田	19:10～19:40 CSLive リズムライド LIVE			19:10～19:50 シンプルエアロ 新井	19:20～19:50 X-FIT 6PACK 山崎										19:00	
30		19:45～19:50 二の腕&バスト		20:00～20:30 スィムプライベート 植木 有料		19:45～19:50 二の腕&バスト			20:05～20:45 ヨ ガ 和田	20:10～20:40 X-FIT FATBURN 坂本			20:05～20:45 シンプルステップ 新井	20:05～20:45 パワーライド 会田										30	
20:00	20:15～20:55 ファンクショナルコンディショニング 北井	20:10～20:40 リズムライド 杉田		20:30～21:00 スィムプライベート 植木 有料	20:15～20:45 エアロサーキット 増澤	20:10～20:50 フリースタイルダンス 木内			21:00～21:40 ファイトアタック BEAT 城	20:55～21:25 CSLive ビラティス REC			21:00～21:40 ステップ・エアロセッション 新井 有料	21:00～21:40 CSLive ビラティス REC										20:00	
30		20:45～20:50 ストレッチ			20:45～20:50 ストレッチ								20:45～20:50 ストレッチ	20:45～20:50 ストレッチ										30	
21:00	21:10～21:40 シェイブパンプ POWER 杉田	21:00～21:40 CSLive パワーライド REC		マンデー熱波 20:30～20:40 男性スパ 21:00～21:10 女性スパ	21:00～21:40 シェイブパンプ 野原	21:00～21:30 CSLive X-CORE DANCING REC																		21:00	
30																									30
22:00																									22:00
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE					20:00 CLOSE							22:30

スタジオレッスンについて

- レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です。
- スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。

プールレッスンについて

- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
- 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。
- レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。 **REC** 録画配信のレッスンです。

- レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
- 使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
- ご予約の番号を目安にご参加ください。
- レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。 REC 録画配信のレッスンです。

プールレッスンについて

- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
- 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

スタジオレッスンについて

- レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です。
- スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。