

LESSON SCHEDULE

2025年10月～レッスンスケジュール

10・11・12月
カレンダー

●…休館日
●…祝日営業日 ※9:00～19:00
●…特別営業日 ※9:30～20:00

10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	

11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

12月

日	月	火	水	木	金	土
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			

Mon 月曜日				Tue 火曜日				Thu 木曜日				Fri 金曜日				Sat 土曜日				Sun 日曜日			
スタジオ	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	ジム	プール
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5コース使用				9:00～11:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用				9:00～10:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用								9:00～10:00 キッズスイミング 児童(赤～緑)
9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:00 OPEN			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～緑)
10:00～10:40 シンプルエアロ増澤	10:00～10:40 CSLive健康太極拳 REC			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 キッズ体育 幼児	10:30～11:10 STRONG NATION川俣		10:00～11:00 キッズスイミング 幼児・児童(赤～緑)
	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	10:45～10:50 ストレッチ			10:45～10:50 ストレッチ				10:45～10:50 ストレッチ			10:45～10:50 ストレッチ
11:00～11:40 ヨガ金子(祥)	11:00～11:40 CSLiveダンスWAVE LIVE			11:40～12:20 ファイトアタックBEAT牧野				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			11:00～12:00 キッズ体育 幼児	11:00～12:00 バレエセッション関 有料			11:00～12:00 キッズ体育 幼児	11:30～12:10 ZUMBA®川俣		11:00～12:00 キッズスイミング ベビー・幼児(赤～白)
	11:45～11:50 ヒップリフティング	11:20～11:50 アクアダンス小崎			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			11:45～11:50 ヒップリフティング
12:00～12:40 シェイブパンプ牧野	12:00～12:30 リズムライド佐藤			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	12:00～12:30 ボールdeリラックス渡辺			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		12:25～13:05 中級水泳野原
	12:45～12:50 姿勢改善	12:45～12:50 姿勢改善			12:45～12:50 姿勢改善				12:45～12:50 姿勢改善				12:45～12:50 姿勢改善			12:45～12:50 姿勢改善				12:45～12:50 姿勢改善			12:45～12:50 姿勢改善
13:00～13:40 ボディケアストレッチ金子(礼)	12:50～13:30 コンビネーションエアロ松本			13:00～14:15 フラエクササイズ小松				13:10～13:50 ZUMBA®川俣	13:30～14:10 CSLiveヨガ LIVE			13:50～14:30 シェイブパンプ小崎	14:00～14:30 カラダテックス横山			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 リズムライド佐藤		13:20～14:00 中級水泳野原
	13:45～13:50 腰痛予防	13:45～13:50 腰痛予防			13:45～13:50 腰痛予防				13:45～13:50 腰痛予防				13:45～13:50 腰痛予防			13:45～13:50 腰痛予防				13:45～13:50 腰痛予防			13:45～13:50 腰痛予防
14:00～14:40 ジャズダンス金子(礼)	13:50～14:20 X-CORE FIGHTING牧野			14:00～15:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用				14:10～15:10 フラダンス小松 有料	14:30～15:10 ピラティス市原			14:00～15:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用				14:30～15:30 キッズ体育 幼児	14:45～15:45 ベリーダンス渡辺 有料			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		14:20～15:05 スイムトレーニング野原
	14:45～14:50 チューブエクササイズ	14:45～14:50 チューブエクササイズ			14:45～14:50 チューブエクササイズ				14:45～14:50 チューブエクササイズ				14:45～14:50 チューブエクササイズ			14:45～14:50 チューブエクササイズ				14:45～14:50 チューブエクササイズ			14:45～14:50 チューブエクササイズ
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 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児(赤～白)			15:30～16:30 キッズスイミング 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 児童	14:45～15:45 ベリーダンス渡辺 有料			15:30～16:10 ヨガ金子(祥)	15:20～15:50 X-CORE FIGHTING小崎		15:30～16:30 キッズスイミング 児童(赤～白)
	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				15:45～15:50 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				15:45～15:50 バランスアップ			15:45～15:50 バランスアップ
16:00～17:30 キッズ体育 児童				16:30～17:30 キッズスイミング 児童(赤～白)				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 キッズスイミング 児童(赤～白)			16:00～16:40 シンプルエアロ増澤				16:30～17:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)			16:30～17:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)
	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				16:45～16:50 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				16:45～16:50 二の腕&バスト			16:45～16:50 二の腕&バスト
17:00～18:30 キッズ体育 児童				17:30～18:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)				17:30～18:30 キッズ体育 児童	17:30～18:30 キッズダンス 幼児・児童			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(赤～オレンジ)			16:50～17:30 シェイブパンプ杉田	16:50～17:30 CSLiveパワーヨガ REC			17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)			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	17:45～17:50 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				17:45～17:50 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			17:45～17:50 ヒップリフティング
18:00～19:30 キッズ体育 児童				18:30～19:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)				18:30～19:30 キッズ体育 児童	18:30～19:30 キッズダンス 幼児・児童			18:30～19:30 キッズ体育 児童	18:30～19:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)			17:45～18:25 ファイトアタックPRO杉田	17:45～18:15 ボールdeリラックス佐藤			18:30～19:00 EXCITE CORE坂本			18:30～19:00 EXCITE CORE坂本
	18:45～18:50 チューブエクササイズ	18:45～18:50 チューブエクササイズ			18:45～18:50 チューブエクササイズ				18:45～18:50 チューブエクササイズ				18:45～18:50 チューブエクササイズ			18:45～18:50 チューブエクササイズ				18:45～18:50 チューブエクササイズ			18:45～18:50 チューブエクササイズ
19:00～19:50 ZUMBA®北井	19:10～19:50 CSLiveボディメイクトレーニング REC			19:20～20:00 ヨガ山口	19:10～19:50 ファイトアタックPRO杉田			19:10～19:50 ZUMBA®和田	19:10～19:40 EXCITE BODY坂本			19:20～20:00 ファンクショナルコンディショニング牧野	19:30～20:10 コンビネーションステップ斎藤			19:00 CLOSE				19:00 CLOSE			19:00 CLOSE
	19:45～19:50 二の腕&バスト	19:45～19:50 二の腕&バスト			19:45～19:50 二の腕&バスト				19:45～19:50 二の腕&バスト				19:45～19:50 二の腕&バスト			19:45～19:50 二の腕&バスト				19:45～19:50 二の腕&バスト			19:45～19:50 二の腕&バスト
20:00～20:55 ラテンファン北井	20:10～20:40 リズムライド杉田			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	20:45～20:50 ストレッチ		20:05～20:45 ヨガ和田	20:10～20:50 パワーライド小崎			20:15～20:55 シンプルエアロ牧野	20:30～21:10 パワーライド杉田			20:00 CLOSE				20:00 CLOSE			20:00 CLOSE
	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				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
21:00～21:50 ファイトアタックPRO杉田	21:00～21:40 CSLiveパワーライド REC			21:00～21:40 シェイブパンプ野原	21:10～21:40 CSLiveX-CORE RIDING REC			21:00～21:40 ファイトアタックBEAT城	21:10～21:50 CSLiveピラティス REC			21:30～22:00 シェイブパンプPOWER杉田				21:00～21:40 マンデュー熱波 20:30～20:40 男性スパ 21:00～21:10 女性スパ				21:00～21:40 マンデュー熱波 20:30～20:40 男性スパ 21:00～21:10 女性スパ			21:00～21:40 マンデュー熱波 20:30～20:40 男性スパ 21:00～21:10 女性スパ
	21:45～21:50 ストレッチ	21:45～21:50 ストレッチ			21:45～21:50 ストレッチ				21:45～21:50 ストレッチ				21:45～21:50 ストレッチ			21:45～21:50 ストレッチ				21:45～21:50 ストレッチ			21:45～21:50 ストレッチ
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE

- 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。

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でご入場ください。
- ※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分前までに済ませてください。

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。予め、ご了承ください。