

LESSON SCHEDULE

2026年1月～レッスンスケジュール

1・2・3月 カレンダー						
…休館日	…祝日営業日 ※9:00～19:00	…ジム・ロッカー開放日	※11:00～18:00/ジム・ロッカーのみ利用可			

1月	日	月	火	水	木	金	土	2月	日	月	火	水	木	金	土	3月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
	4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		8	9	10	11	12	13	14
	11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		15	16	17	18	19	20	21
	18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		22	23	24	25	26	27	28
	25	26	27	28	29	30	31									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						
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	
8:45～9:45																		9:00～10:00		9:00 OPEN		9:00～10:00		9:00～10:00		9:00 OPEN		9:00～10:00			
はつらつ健康運動スクール [有料]		9:30 OPEN						9:30 OPEN						9:30 OPEN				キッズ体育 児童				キッズ スイミング 児童 (赤～緑)		キッズ体育 児童		9:40～10:10				キッズ スイミング 児童 (赤～緑)	
10:00～10:40		10:00～10:40						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 シンプルステップ 齊藤		10:10～10:40 シンプルエアロ 和田 CSLive ヒューティプロジェクト [REC]		10:10～10:50 バレエ エクササイズ 関		10:00～11:00		10:00～11:00		CSLive リズムCAMP [REC]		10:30～11:10 STRONG NATION 川俣		10:00～11:00			
30		30		10:45～10:50 テニスボール		10:40～11:10 アクアウォーク&トレーニング 小崎		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 テニスボール		10:45～10:50 アクアビクス 狩野		10:45～10:50 キッズ スイミング 幼児・児童 (赤～オレンジ)		10:45～10:50 テニスボール		11:00～12:00		11:00～12:00		11:00～12:00		11:30～12:10 ZUMBA® 川俣		11:00～12:00			
11:00～11:40		11:00～11:40				11:20～11:50 アクアダンス 小崎		11:40～12:20 ファイトアタック BEAT 牧野		12:00～12:40 バレエエクササイズ 小野				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		11:45～11:50 テニスボール		11:10～11:50		11:10～11:50		11:00～12:00		11:30～12:10		11:00～12:00			
30		30		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		11:45～11:50		11:45～11:50		11:30～12:10		11:45～11:50		11:00～12:00			
12:00～12:40		12:00～12:30				●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		12:00～12:40		12:00～12:40				12:00～12:40		12:00～12:40		12:00～12:30		12:25～13:05		12:25～13:05		12:25～13:05		12:30～13:10		12:25～13:05		12:00～12:40	
30		30						12:00～12:40		12:00～12:40				12:00～12:40		12:00～12:40		12:00～12:30		12:30～13:05		12:30～13:05		12:30～13:10		12:30～13:10		12:00～12:40			
13:00～13:40		12:50～13:30				12:45～12:50 シムトレ(上半身)		12:50～13:30		13:00～14:15				13:10～13:50		13:30～14:10		12:50～13:30		13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:00		13:30～14:00		13:00～13:40			
30		30						13:00～14:15		13:00～14:15				13:10～13:50		13:30～14:10		12:50～13:30		13:30～14:30		13:30～14:30		13:30～14:00		13:30～14:00		13:00～13:40			
14:00～14:40		13:50～14:20				13:45～13:50 フレックススクワッション		13:50～14:30		13:50～14:30				14:10～15:10		14:30～15:10		13:50～14:30		14:30～15:30		14:30～15:30		14:30～15:00		14:15～14:55		14:00～14:40			
30		30				13:45～13:50 フレックススクワッション		13:50～14:30		13:50～14:30				14:10～15:10		14:30～15:10		13:50～14:30		14:30～15:30		14:30～15:30		14:30～15:00		14:15～14:55		14:00～14:40			
15:00～16:30		15:00～16:30				15:30～16:30		15:30～16:30		15:30～16:30				15:30～16:30		15:30～16:30		15:30～16:30		16:00～16:40		16:00～16:40		16:00～16:40		16:00～16:40		15:00～16:30			
30		30				15:30～16:30		15:30～16:30		15:30～16:30				15:30～16:30		15:30～16:30		15:30～16:30		16:00～16:40		16:00～16:40		16:00～16:40		16:00～16:40		15:00～16:30			
16:00～17:30		16:30～17:30				16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30				16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:00～17:30			
30		30				16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30				16:30～17:30		16:30～17:30		16:30～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:50～17:30		16:00～17:30			
17:00～18:30		17:30～18:30				17:30～18:30		17:30～18:30		17:30～18:30				17:30～18:30		17:30～18:30		17:30～18:30		17:45～18:25		17:45～18:25		17:45～18:25		17:45～18:25		17:00～18:30			
30		30				17:30～18:30		17:30～18:30		17:30～18:30				17:30～18:30		17:30～18:30		17:30～18:30		17:45～18:25		17:45～18:25		17:45～18:25		17:45～18:25		17:00～18:30			
18:00～19:00		19:10～19:50				19:20～20:00		19:20～20:00		19:20～20:00				19:20～20:00		19:20～20:00		19:20～20:00		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		18:00～19:00			
30		30				19:20～20:00		19:20～20:00		19:20～20:00				19:20～20:00		19:20～20:00		19:20～20:00		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		19:30～20:10		18:00～19:00			
20:00～20:55		20:10～20:40				20:15～20:45		20:15～20:45		20:15～20:45				20:15～20:45		20:15～20:45		20:15～20:45		20:30～21:10		20:30～21:10		20:30～21:10		20:30～21:10		20:00～20:55			
30		30				20:15～20:45		20:15～20:45		20:15～20:45				20:15～20:45		20:15～20:45		20:15～20:45		20:30～21:10		20:30～21:10		20:30～21:10		20:30～21:10		20:00～20:55			
21:00～21:50		21:00～21:40				21:00～21:40		21:00～21:40		21:00～21:40				21:00～21:40		21:00～21:40		21:00～21:40		21:10～21:50		21:10～21:50		21:10～21:50		21:10～21:50		21:00～21:50			
30		30				21:00～21:40		21:00～21:40		21:00～21:40				21:00～21:40		21:00～21:40		21:00～21:40		21:10～21:50		21:10～21:50		21:10～21:50		21:10～21:50		21:00～21:50			
22:00～22:30		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		22:00～22:30			
22:30		22:30				22:30		22:30		22:30				22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30		22:30			

●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。

●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。