

# LESSON SCHEDULE 2025年4～6月

| 月曜日                               |                                    |                                       | 火曜日                                             |                                                          |                                                     | 木曜日                             |                                        |                                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 第1スタジオ                            | 第2スタジオ                             | プール                                   | 第1スタジオ                                          | 第2スタジオ                                                   | プール                                                 | 第1スタジオ                          | 第2スタジオ                                 | プール                                                 |
| 9:30 開館                           |                                    |                                       |                                                 |                                                          |                                                     |                                 |                                        |                                                     |
|                                   |                                    |                                       |                                                 |                                                          |                                                     |                                 |                                        |                                                     |
| 10:20～11:00                       | 10:10～10:50                        | 10:30～11:00                           | 10:00～10:40                                     | 10:00～10:40                                              |                                                     | 10:10～10:50                     | 10:00～10:40                            |                                                     |
| ヨガ<br>野中 (46名)                    | CSLive<br>健康太極拳<br>(25名)           | アクアワーク<br>& ジョグ 森山                    | 骨盤<br>エクササイズ<br>坂詰 (46名)                        | シンプルエアロ<br>高橋<br>(28名)                                   |                                                     | シンプルエアロ<br>市原<br>(50名)          | セントラリアン<br>「学びタイム」<br>鬼澤 (25名)         |                                                     |
|                                   | REC                                |                                       |                                                 |                                                          |                                                     |                                 |                                        |                                                     |
| 11:20～12:00                       | 11:15～11:45                        | 11:10～11:40                           | 11:00～11:40                                     | 11:00～11:40                                              | 11:00～11:40                                         | 11:10～11:50                     | 11:00～11:40                            | 11:00～11:40                                         |
| ZUMBA<br>野中 (46名)                 | セントラリアン<br>「動きタイム」<br>真田 (25名)     | 初級水泳<br>森山                            | ポテイクア<br>ストレッチ<br>林 (55名)                       | みんなで筋トレ<br>鬼澤 (28名)                                      | ベビースイミング<br>スクール                                    | シェイブパンプ<br>松山<br>(50名)          | CSLive<br>ピラティス<br>(25名)               | ベビースイミング<br>スクール                                    |
|                                   |                                    | 4月: 背泳ぎ<br>5月: 背泳ぎ<br>6月: 平泳ぎ         |                                                 |                                                          |                                                     |                                 | LIVE                                   |                                                     |
| 12:15～12:55                       | 12:10～12:50                        | 12:20～13:05                           | 11:55～12:35                                     | 11:55～12:25                                              | 11:50～12:35                                         | 12:10～12:50                     | 12:10～12:40                            | 12:10～12:40                                         |
| ファンクショナル<br>コンディショニング<br>新妻 (46名) | CSLive<br>ファイトアタックPRO<br>(25名) REC | スイムアラカルト<br>三富                        | ダンスファン<br>奇数週/林<br>偶数週/LatiLati<br>(46名) CSLive | モビリティストレッチ<br>鬼澤 (25名)                                   | 目指せマスターズ<br>真田                                      | ヨガ<br>藤井<br>(50名)               | リズムライト<br>金井 (15名)                     | スキndaイピング<br>真田                                     |
|                                   |                                    |                                       | 12:45～13:05                                     |                                                          | 12:40～13:10                                         |                                 |                                        | 12:45～13:15                                         |
|                                   |                                    |                                       | CSLive<br>メテikal フィットネス                         |                                                          | 水泳入門<br>真田                                          |                                 |                                        | フィンスイム<br>真田                                        |
| 13:15～13:55                       | 13:15～13:55                        | 13:15～13:45                           | 13:20～14:00                                     | 13:15～13:45                                              |                                                     | 13:15～13:55                     | 13:15～13:55                            | 13:30～14:00                                         |
| ダンスファン<br>新妻<br>(46名)             | CSLive<br>ヨガ (25名) REC             | スイムプライベート<br>三富                       | ヨガ<br>綿貫<br>(46名)                               | 奇数週 X-CORE TRAINING<br>偶数週 X-CORE FIGHTING<br>CSLive REC |                                                     | ファイトアタック<br>BEAT<br>浅子<br>(46名) | ダンスWAVE<br>清水<br>(25名)                 | アクアダンス<br>深谷                                        |
|                                   |                                    |                                       |                                                 |                                                          |                                                     |                                 |                                        |                                                     |
| 14:10～14:50                       | 14:10～15:00                        | 14:15～15:15                           |                                                 | 14:00～15:00                                              |                                                     | 14:10～14:50                     |                                        | 14:15～15:15                                         |
| シェイブパンプ<br>浅子<br>(50名)            | <有料セッション><br>ダンスセッション<br>新妻 有料     | 成人スイミング<br>スクール<br><中級><br>金井         |                                                 | 卓球<br>フリースペース                                            |                                                     | 健美操<br>中迫<br>(46名)              | 14:30～15:00<br>リズムCAMP<br>CSLive (25名) | 成人スイミング<br>スクール<br><初級><br>宮地 有料                    |
|                                   |                                    |                                       | 15:00～16:00                                     |                                                          |                                                     |                                 | LIVE                                   |                                                     |
|                                   |                                    |                                       | キッズ<br>新体操スクール<br><幼児>                          |                                                          |                                                     |                                 | 15:15～16:15                            |                                                     |
| 15:30～16:30                       | 15:30～16:30                        | 15:30～16:30                           |                                                 | 15:30～16:30                                              | 15:30～16:30                                         | 15:30～16:30                     | 卓球<br>フリースペース                          | 15:30～16:30                                         |
| キッズ<br>体育スクール<br><幼児>             | キッズチア<br>ダンススクール<br><幼児>           | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～黄><br>※4コース使用  | 16:05～17:05                                     | キッズ<br>ダンススクール<br><幼児>                                   | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～黄><br>※4コース使用                | キッズ<br>体育スクール<br><幼児>           |                                        | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～黄><br>※4コース使用                |
| 16:30～17:30                       | 16:30～17:30                        | 16:30～17:30                           | キッズ<br>新体操スクール<br><小学1・2年生>                     | 16:30～17:30                                              | 16:30～17:30                                         | 16:30～17:30                     | 16:30～17:30                            | 16:30～17:30                                         |
| キッズ<br>体育スクール<br><児童>             | キッズチア<br>ダンススクール<br><児童>           | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～橙><br>※4コース使用  | 17:05～18:05                                     | キッズ<br>ダンススクール<br><児童>                                   | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～橙><br>※4コース使用                | キッズ<br>体育スクール<br><児童>           | キッズ<br>ダンススクール<br><児童初級>               | キッズスイミング<br>スクール<br><赤～橙><br>※4コース使用                |
| 17:30～18:30                       | 17:30～18:30                        | 17:30～18:30                           | キッズ<br>新体操スクール<br><小学3年生以上>                     | 17:30～18:30                                              | 17:30～18:30                                         | 17:30～18:30                     | 17:30～18:30                            | 17:30～18:30                                         |
| キッズ<br>体育スクール<br><児童>             | キッズチア<br>ダンススクール<br><大会クラス>        | キッズスイミング<br>スクール<br><白～黒><br>※5コース使用  | 18:10～19:10                                     | キッズ<br>テコンドー<br>スクール                                     | キッズスイミング<br>スクール<br><白～黒><br>※5コース使用                | キッズ<br>体育スクール<br><児童>           | キッズ<br>ダンススクール<br><児童中級>               | キッズスイミング<br>スクール<br><白～黒><br>※5コース使用                |
|                                   |                                    | 18:30～19:30                           | キッズ<br>ダンススクール<br><児童>                          |                                                          | 18:30～20:30                                         |                                 |                                        | 18:30～20:30 18:30～19:30                             |
|                                   |                                    | キッズスイミング<br>スクール<br><水色・黒><br>※2コース使用 |                                                 |                                                          | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><選手><br><育成><br>※4コース<br>使用 |                                 | 18:45～19:15                            | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><水色・黒><br>※1コース<br>使用       |
| 19:30～20:10                       |                                    |                                       | 19:40～20:20                                     | 19:30～20:00                                              |                                                     | 19:30～20:10                     |                                        | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><選手><br><育成><br>※4コース<br>使用 |
| フィールヨガ<br>原 (46名)                 |                                    |                                       | ZUMBA<br>北井<br>(46名)                            | CSLive<br>ヨガ<br>(25名) REC                                |                                                     | ピラティス<br>増田 (46名)               | 19:45～20:15                            |                                                     |
|                                   | 20:15～20:55                        |                                       |                                                 |                                                          |                                                     |                                 | リズムライト<br>浅子 (15名)                     |                                                     |
| 20:25～21:05                       | CSLive<br>シンプルエアロ<br>(25名) REC     |                                       | 20:35～21:15                                     | 20:30～21:00                                              |                                                     | 20:25～21:05                     | 20:35～21:05                            | 20:45～21:30                                         |
| ストロングネーション<br>森山 (46名)            |                                    | 21:00～21:30                           | ポテイクアストレッチ<br>北井 (46名)                          | CSLive<br>X-CORE FIGHTING<br>(25名) REC                   |                                                     | ZUMBA<br>増田 (46名)               | CSLive<br>ヨガ<br>(25名) REC              | スイム<br>トレーニング<br>宮地                                 |
| 21:20～22:00                       | 21:20～22:00                        | スキndaイピング<br>フリーコース<br>※1コース使用        |                                                 | 21:15～21:45                                              |                                                     | 21:20～22:00                     |                                        |                                                     |
| ファイトアタック<br>PRO (46名) CSLive REC  | パワーライト<br>浅子 (15名)                 |                                       |                                                 | CSLive<br>ビュティーフロジェクト<br>SHISEI～ゆがみ (25名) REC            |                                                     | シェイブパンプ<br>松山 (50名)             |                                        |                                                     |