

LESSON SCHEDULE 2025年4~6月

プライベートスイム予約について

●予約フォームからお申し込み受付しております
実施日7日前0時より受付開始

ご予約はこちらから→



オンラインスタジオ予約システムについて

●オンラインスタジオ予約システムを導入しております。
事前にご登録、ご予約の上ご参加ください。

新規登録はこちらから→



時間	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	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	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																	
9:30																		
10:00																		
10:30	ヨガ 野中 (46名)	CSLive 健康太極拳 (25名)	10:30~11:00 アウアワーク & ヨガ 森山	骨盤エクササイズ 坂詰 (46名)	シンブルエアロ 高橋 (28名)		シンブルエアロ 市原 (50名)	セトリアン「学びタイム」 鬼澤 (25名)		ZUMBA 森山 (46名)	ヨガ (25名)	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	9:00 開館	9:30~10:30	9:30~10:30	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用
11:00																		
11:30	ZUMBA 野中 (46名)	セトリアン「学びタイム」 真田 (25名)	11:10~11:40 初級水泳 森山	ボテイケア ストレッチ 林 (55名)	みんなで節トレ 鬼澤 (28名)		シェイパンプ 松山 (50名)	CSLive ピラティス (25名)	ヘビースイミング スクール	コンビネーション エアロ小松田 (46名)	ダンズWAVE (25名)	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール ※3コース使用	10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~11:00	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用
12:00																		
12:30	ファンクショナル コンディショニング 新妻 (46名)	CSLive ファイトアタックPRO (25名)	12:20~13:05 スイムアラカルト 三富	ダンスファン 奇理雅林 横倉 真田 (46名)	モビリティ&ストレッチ 鬼澤 (25名)	11:50~12:35 目指せマスターズ 真田	ヨガ 藤井 (50名)	リズムライド 金井 (15名)	スキндаイビング 真田	カラダ テクニクス 高木 (46名)	<有料セッション> ハタヨガ 入門 江川	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※1・2コース使用	11:00~11:40	11:00~11:40	11:00~11:30	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用
13:00																		
13:30	ダンスファン 新妻 (46名)	CSLive ヨガ (25名)	13:15~13:45 スイムプライベート 三富	CSLive ヨガ 精典 (46名)	13:20~14:00		ファイアアタック BEAT 清子 (46名)	ダンスWAVE 清水 (25名)	13:30~14:00 アクアダンス 深谷	ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)	CSLive ファイトアタックPRO (25名)	CSLive	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※1・2コース使用	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用	11:30~12:15	11:30~12:10	11:30~12:00	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用
14:00																		
14:30	シェイパンプ 清子 (50名)	<有料セッション> ダンスセッション 新妻	成人スイミング スクール <中級> 金井	卓球 フリースペース	14:00~15:00		健美操 中迫 (46名)	14:30~15:00 リズムCAMP CSLive (25名)	成人スイミング スクール <初級> 宮地	ファンクショナル コンディショニング 松山(55名)	卓球 フリースペース	CSLive	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※3コース使用	12:00~13:00	12:00~12:40	12:00~12:40	キッズ スイミングスクール <赤・白> ※4コース使用
15:00																		
15:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	キッズ ダンススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	15:00~16:00	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	15:30~16:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	12:40~13:10	12:40~13:30	12:40~13:30	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※4コース使用
16:00																		
16:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	キッズ ダンススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	16:05~17:05	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	16:30~17:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	12:45~13:05	12:45~13:10	12:45~13:05	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※2コース使用
17:00																		
17:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	キッズ ダンススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	17:05~18:05	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	17:30~18:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	13:00~13:40	13:00~13:40	13:00~13:40	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※2コース使用
18:00																		
18:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※5コース使用	キッズ ダンススクール <大クラス>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	18:10~19:10	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	18:30~19:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	13:15~13:45	13:15~13:45	13:15~13:45	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※2コース使用
19:00																		
19:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※2コース使用	キッズ ダンススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※2コース使用	18:30~19:30	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	19:30~20:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	13:45~14:25	13:45~14:25	13:45~14:25	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※2コース使用
20:00																		
20:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	キッズ ダンススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	19:05~19:10	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	20:30~21:30	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	14:00~14:40	14:00~14:40	14:00~14:40	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※3コース使用
21:00																		
21:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ テニススクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※5コース使用	キッズ ダンススクール <大クラス>	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	19:10~19:15	キッズ 体育スクール <幼児>	卓球 フリースペース	キッズ スイミング スクール <赤・黄> ※4コース使用	21:30~22:00	キッズ ダンススクール <幼児>	CSLive	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミングスクール <赤・黄> ※3コース使用	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	キッズ スイミング スクール <赤・白> ※3コース使用
22:00																		
22:30																		

22:15 スポーツ施設終了/22:30 閉館

土曜日

9:00~10:00 9:00 開館

10:00~11:00 10:00~10:40

11:00~12:00 11:00~11:40

12:00~13:00 12:00~12:40

13:00~14:00 13:00~13:40

14:00~15:00 14:00~14:40

15:00~16:00 15:00~15:40

16:00~17:00 16:00~16:40

17:00~18:00 17:00~17:40

18:00~19:00 18:00~18:40

19:00~19:45

19:45 スポーツ施設終了/20:00 閉館

日曜日

8:00~10:00 9:00 開館

9:30~10:30

10:00~11:00

11:00~12:00

12:00~13:00

13:00~14:00

14:00~15:00

15:00~16:00

16:00~17:00

17:00~18:00

18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉館

レッスン参加の際のご注意

- お日は、特別プログラムとなります。
- インストラクター・レッスン内容は、変更・クローズ(休講)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。

(火) 12:45 第1スタジオ

- 1週目 骨粗しょう症予防・改善
- 2週目 肩こり予防・改善
- 3週目 フレイル予防・改善
- 4週目 腰痛予防・改善
- 5週目 心臓アンチエイジング



全国120店舗に導入拡大!



エアサイクルフィットネスシリーズ