

LESSON SCHEDULE

2025年10月～

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日		
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
9:30 開館											
	9:40～9:50 ジムスモ みんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ みんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ みんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ みんなで筋トレ	
9:30											
10:00											
	10:10～10:50 ファンクショナル トレーニング 野中 (55名)		10:00～10:40 骨盤 エクササイズ 飯詰 (46名)	10:00～10:40 シンブルエアロ 高橋 (28名)		10:10～10:50 シンブルエアロ 市原 (50名)	10:10～10:40 ボールドリラク ス 鬼澤 (25名) ↑コアポール使用↑		10:10～10:50 ZUMBA 森山 (46名)	10:00～10:40 CSLive ヨガ (25名)	
30											
11:00			11:00～11:40 ボディケア ストレッチ 林 (55名)	11:00～11:40 みんなで筋トレ 鬼澤 (28名)	11:00～11:40 ベビースイミング スクール	11:10～11:50 シェイパンプ 松山 (50名)	11:00～11:40 CSLive ピラティス (25名) LIVE		11:10～11:50 コンビネーション エアロ/小松田 (46名)	11:00～11:40 CSLive ダンスNAVE (25名) LIVE	
12:00			11:55～12:35 奇数週JAZZダンス 偶数週ZUMBA 榊原 (46名)	12:00～13:00 【有料】 はつらつ健康 運動スクール 鬼澤	11:50～12:35 目指せマスターズ 真田	12:10～12:50 ヨガ 藤井 (50名)	12:10～12:50 リズムライド 金井 (15名)	12:10～12:40 スキندайビング 真田	12:00～13:00 スタジオフリース スペース ※音響設備利用不可	11:30～12:15 アクアビクス 金木	
13:00			12:45～13:05 CSLive メディカル フィットネス REC	13:15～13:45 奇数週 EXCITE BODY 選手 偶数週 EXCITE CORE 選手	12:40～13:10 水泳入門 真田	13:10～13:50 ZUMBA 中村 (46名)	13:15～13:45 2025年10月 NEWプログラム！ EXCITE シリーズ (25名) ↑↑↑↑ 奇数週 EXCITE BODY 選手 偶数週 EXCITE CORE 選手	12:45～13:15 フィジウム 真田	13:10～13:50 ヨガ(アクティブ 系) 江川 (50名)	12:00～13:00 アクアビクス 森山	
14:00			13:20～14:00 ヨガ 緒貴 (46名)	14:00～15:00 卓球 フリースペース	13:20～14:00 スィムプライベート 真田	14:10～14:50 フィットアタック BEAT 浅子 (46名)	14:10～14:50 健康操 中道 (25名)	14:15～15:15 成人スイミング スクール <初級> 原	14:20～15:00 ファンクショナル コンディショニング 松山 (55名)	13:30～14:10 スィムトレーニング 深谷	
15:00			15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	15:00～16:00 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	15:15～16:15 卓球 フリースペース	15:30～16:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	
16:00			16:05～17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	16:05～17:05 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	16:05～17:05 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	
17:00			17:05～18:05 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	17:05～18:05 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	17:05～18:05 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	17:30～18:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	17:30～18:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	
18:00			18:10～19:10 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	18:10～19:10 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	18:10～19:10 キッズ ダンススクール <赤～黄> ※4コース使用	18:30～19:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	18:30～19:30 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 <赤～黄> ※4コース使用	18:30～19:30 キッズ スイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	
19:00			19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:40～20:20 CSLive ヨガ (25名) REC	19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:40～20:20 CSLive ヨガ (25名) REC	19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:40～20:20 CSLive ヨガ (25名) REC	19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:40～20:20 CSLive ヨガ (25名) REC	
20:00			20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	20:30～21:15 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	
21:00			21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	21:15～21:45 CSLive ヨガ (25名) REC	
22:00			22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	22:15～22:45 CSLive ヨガ (25名) REC	

22:15 スポーツ施設終了/22:30 閉館

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込み受付して
実施日7日前0時より受

ご予約はこちら

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

土曜日

第1スタジオ 第2スタジオ プール

9:00～10:00 9:00 開館

キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 ヨガ
清水 (25名)10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用

日曜日

第1スタジオ 第2スタジオ プール

9:00～10:00 9:00 開館

キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 ヨガ
清水 (25名)10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用10:00～10:40 キッズ
スイミングスクール
<赤～黄>
※3コース使用