

LESSON SCHEDULE

2026年4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								
	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 みんなでストレッチ	
	10:10~10:40 ポテイメイクトレーニング 金井(25名)	10:30~11:00 アクアアウオーク & ジョグ 眞田	10:00~10:40 魯盤 エクササイズ 取詰(46名)	10:00~10:40 シンプルエアロ 高橋(28名)		10:10~10:50 シンプルエアロ 市原(50名)	10:10~10:40 ボールdeリラックス 鬼澤(25名) ↑コアボール使用↑	
30 ヨガ 野中(55名)								
	11:20~12:00 ZUMBA 野中(46名)	11:10~11:40 初級クロール 金井	11:00~11:40 ポテイメイク トレーニング 鬼澤(46名)	11:00~11:30 はじめて太極拳 (25名) CSLive	11:00~11:40 ヘビースイミング スクール	11:10~11:50 シェイブパンブ 松山(50名)	11:00~11:40 CSLive ピラティス (25名) LIVE	11:00~11:40 ヘビースイミング スクール
	12:15~12:55 ファンクショナル コンディショニング 新妻(46名)	12:30~13:00 中級水泳 原	11:55~12:35 奇数週ジャズダンス 偶数週ZUMBA 榎原(46名)	12:00~13:00 【有料】 はつちつ健康 運動スクール 鬼澤	11:50~12:35 目指せマスターズ 眞田	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 スキンダイビング 眞田
	13:15~13:55 ダンスファン 新妻(46名)	13:15~13:45 スィムフライバート 眞田	12:45~13:05 CSLive メテカルフィットネス REC	12:40~13:10 水泳入門 眞田	12:40~13:10 水泳入門 眞田	13:10~13:50 ZUMBA 中村(46名)	13:15~13:55 健美操 中迫(25名)	12:45~13:15 フィンスイム 眞田
	14:10~14:50 シェイブパンブ 原(50名)	14:10~15:00 ＜有料セッショ> ダンスセッション 新妻 有料	13:20~14:00 ヨガ 綿貫(46名)	13:15~13:45 高数週 X-CORE TRAINING 低数週 X-CORE FIGHTING CSLive REC	13:20~13:50 スィムフライバート 眞田	14:10~14:50 ファイトアタック BEAT 浅子(46名)	14:30~15:00 リズムCAMP CSLive(25名) REC	13:30~14:00 アクアアウオーク & ジョグ 木村(圭)
			15:00~16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	14:00~15:00 卓球 フリースペース		15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:15~16:15 卓球 フリースペース REC	14:15~15:15 成人スイミング スクール <初級> 深谷 有料
	15:30~16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30~16:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	16:05~17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用	16:30~17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30~17:30 卓球 フリースペース REC	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
	16:30~17:30 キッズ 体育スクール <児童>	16:30~17:30 キッズチア ダンススクール <児童>	17:05~18:05 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童>	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 体育スクール <児童>	16:30~17:30 卓球 フリースペース REC	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
	17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 キッズチア ダンススクール <大会クラス>	18:10~19:10 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用	17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 卓球 フリースペース REC	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用
		18:30~19:30 キッズスイミング スクール <水色~黒> ※2コース使用	18:30~19:30 キッズ ダンススクール <児童>		18:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース 使用		18:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース 使用	18:30~20:30 キッズスイミング スクール <水色~黒> ※1コース 使用
	19:15~19:55 CSLive ヨガ (46名)		19:40~20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:30~20:10 CSLive ヨガ (25名)		19:30~20:10 ピラティス 増田(46名)	19:10~19:40 CSLive リズムライド (15名) LIVE	19:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※4コース 使用
	20:10~20:50 シェイブパンブ 松山(50名)	20:00~20:40 シンプルエアロ (25名) REC	20:35~21:15 ファンクショナル コンディショニング 北井(46名)	20:30~21:00 CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC		20:25~21:05 ZUMBA 増田(46名)	20:20~21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)	20:45~21:30 スィム トレーニング 宮地
	21:05~21:45 ファイトアタック PRO(46名) CSLive REC	21:05~21:45 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)		21:15~21:45 CSLive ビュティプロジェクト (25名) REC		21:20~22:00 シェイブパンブ 松山(50名)	21:20~22:00 CSLive ヨガ (25名) REC	
		21:00~21:30 スキンダイビング フリーコース ※1コース使用						

22:15 スポーツ施設終了 / 22:30 閉館