LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2024年7-9月

7・8・9月カレンダー

※■は、休館日となります。
※○は、祝日営業日となります。
※☆は、特別営業日となります。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	■3	4	5	6
7	8	9	■10	11	12	13
14	○15	16	■17	18	19	20
21	22	23	■24	25	26	27
28	29	30	■31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	■7	8	9	10
11	○12	13	■14	■15	■16	■17
18	19	20	■21	22	23	24
25	26	27	■28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	■4	5	6	7
8	9	10	■11	12	13	14
15	○16	17	■18	19	20	21
22	○23	24	■25	26	27	28
29	30					

9:30 開館

月曜日

第1スタジオ
- 10:20～11:00 フィールヨガ 宇佐見（46名）
- 11:20～12:00 ZUMBA 野中（46名）
- 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）
- 13:15～13:55 ダンスファン 新妻（46名）
- 14:10～14:50 シェイプパンプ 松山（50名）
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール＜幼児＞
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 19:00～19:40 ヨガ 奥（46名）
- 20:10～20:40 パワーパンプ 大塚（50名）
- 21:00～21:40 CSLive ファイトアタックPRO（46名）

第2スタジオ
- 10:00～10:30 CSLive からだアクティブ（25名） REC
- 11:10～11:40 セントラリアン「動きタイム」（25名）眞田
- 11:50～12:10 CSLive メディカル フィットネス REC
- 13:15～13:55 CSLive パワーヨガ（25名） REC
- 14:10～15:00 ＜有料セッション＞ダンスセッション 新妻 有料
- 15:30～16:30 キッズチアダンススクール＜幼児＞
- 16:30～17:30 キッズチアダンススクール＜児童＞
- 17:30～18:30 キッズチアダンススクール＜大会クラス＞
- 20:10～20:50 CSLive カラダデトックス（25名） REC
- 21:10～21:40 X-CORE RIDEING 大塚（15名）

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーク＆ジョグ 森山
- 11:10～11:40 初級水泳 森山（7月：クロール 8月：背泳ぎ 9月：背泳ぎ）
- 12:00～12:30 スイムプライベート 眞田
- 12:40～13:25 スイムアラカルト 三富
- 13:30～14:00 スイムプライベート 三富
- 14:15～15:15 成人スイミングスクール＜中級＞ 大塚 有料
- 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 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 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
- 18:30～19:00 キッズ個人塾 有料・予約
- 19:10～19:40 キッズ個人塾 有料・予約
- 19:50～20:20 スイムプライベート 眞田 有料・予約
- 21:00～21:30 スキンダイビング フリーコース ※1コース使用

火曜日

第1スタジオ
- 10:00～10:40 骨盤エクササイズ 坂詰（46名）
- 11:00～11:40 ボディケアストレッチ 林（55名）
- 11:55～12:35 ダンスファン 奇数週/林 偶数週/LatiLati CSLive（46名） REC
- 12:45～13:05 CSLive メディカル フィットネス REC
- 13:20～14:00 ヨガ 綿貫（46名）
- 15:00～16:00 キッズ新体操スクール＜幼児＞
- 16:05～17:05 キッズ新体操スクール＜小学1・2年生＞
- 17:05～18:05 キッズ新体操スクール＜小学3年生以上＞
- 18:10～19:10 キッズダンススクール＜児童＞
- 19:30～20:10 ZUMBA 北井（46名）
- 20:25～21:05 ボディケアストレッチ 北井（46名）

第2スタジオ
- 10:00～10:40 シンプルエアロ 高橋（25名）
- 11:00～11:40 みんなで筋トレ 鬼澤（25名）
- 12:00～12:30 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI猫背～（25名） REC
- 13:15～13:45 CSLive X-CORE FIGHTING REC
- 14:00～15:00 卓球 フリースペース
- 15:30～16:30 キッズダンススクール＜幼児＞
- 16:30～17:30 キッズダンススクール＜児童＞
- 17:30～18:30 キッズテコンドースクール
- 19:30～20:10 CSLive パワーヨガ（25名） REC
- 20:30～21:00 CSLive X-CORE FIGHTING（25名） REC
- 21:15～21:45 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI猫背～（25名） REC

プール
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール
- 11:50～12:35 目指せマスターズ 眞田
- 12:40～13:10 スイムプライベート 眞田
- 13:15～13:45 水泳入門 眞田
- 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 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール＜白～黒＞ ※5コース使用
- 18:30～20:30 キッズスイミングスクール＜選手＞＜育成＞ ※4コース使用
- 18:30～19:00 キッズ個人塾 有料・予約

木曜日

第1スタジオ
- 10:10～10:50 シンプルエアロ 市原（50名）
- 11:20～11:50 フィールピラティス 大塚（55名）
- 12:10～12:50 ヨガ 藤井（50名）
- 13:15～13:55 フリースタイルダンス/菅原（46名）
- 14:20～15:00 健美操 中迫（46名）
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール＜幼児＞
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 19:30～20:10 ファンクショナルコンディショニング 増田（46名）
- 20:25～21:05 ZUMBA 増田（46名）
- 21:20～22:00 シェイプパンプ 松山（50名）

第2スタジオ
- 10:30～11:10 セントラリアン「学びタイム」鬼澤（25名）
- 11:20～11:40 CSLive メディカル フィットネス（25名）
- 12:00～13:00 ＜有料セッション＞ダンス基礎 菅原
- 13:20～14:00 ファイトアタックBEAT 大塚（25名）
- 14:20～15:00 リズムライド 大塚（15名）
- 15:15～16:15 卓球 フリースペース
- 16:30～17:30 キッズダンススクール＜児童初級＞
- 17:30～18:30 キッズダンススクール＜児童中級＞
- 20:20～21:00 CSLive ヨガ（25名） REC

プール
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール
- 12:10～12:40 スキンダイビング 眞田
- 12:45～13:15 フィンスイム 眞田
- 13:30～14:00 アクアウォーク＆トレーニング 深谷
- 14:15～15:15 成人スイミングスクール＜初級＞ 宮地 有料
- 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 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール＜白～黒＞ ※5コース使用
- 18:30～20:30 キッズスイミングスクール＜選手＞＜育成＞ ※4コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール＜水色・黒＞ ※1コース使用
- 20:45～21:30 スイムトレーニング 宮地

金曜日

第1スタジオ
- 10:10～10:50 ZUMBA 森山（46名）
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ/小松田（46名）
- 12:15～12:55 カラダ デトックス 高木（46名）
- 13:10～13:50 ヨガ（アクティブ系） 江川（50名）
- 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）
- 15:30～16:30 キッズダンススクール＜幼児＞
- 16:30～17:30 キッズダンススクール＜児童初級＞
- 17:30～18:30 キッズダンススクール＜児童中級＞
- 19:25～20:05 ボディケアストレッチ 菅原（46名）
- 20:20～21:00 ZUMBA 星野（46名）
- 21:20～22:00 ファイトアタックPRO（50名） 松山

第2スタジオ
- 10:00～10:40 CSLive ヨガ（25名） REC
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE（25名） LIVE
- 12:00～13:00 ＜有料セッション＞ハタヨガ 入門 江川 有料
- 13:15～13:55 CSLive ファイトアタックPRO（25名） REC
- 14:15～15:00 卓球 フリースペース
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール＜幼児＞ ※開校予定
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール＜児童＞ ※開校予定
- 19:00～20:00 ジュニアHIPHOPスクール
- 20:15～20:55 CSLive ピラティス（25名） REC

プール
- 11:30～12:15 アクアビクス 金木
- 12:30～13:00 初級水泳 三富
- 13:15～14:00 スイムトレーニング 深谷
- 14:15～15:00 スキンダイビング フリーコース ※1～2コース使用
- 14:15～14:45 スイムプライベート 三富
- 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 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール＜白～黒＞ ※5コース使用
- 18:30～20:30 キッズスイミングスクール＜選手＞＜育成＞ ※5コース使用
- 21:00～21:30 スキンダイビング フリーコース ※1～2コース使用

22:15　スポーツ施設終了／22:30 閉館

土曜日

9:00 開館

第1スタジオ
- 9:00～10:00 キッズ体育スクール＜幼児＞
- 10:00～11:00 キッズ体育スクール＜児童＞
- 11:00～12:00 キッズ体育スクール＜幼児＞
- 12:00～13:00 キッズ体育スクール＜児童＞
- 14:00～14:40 ZUMBA 木村（46名）
- 15:00～16:00 ＜有料セッション＞オリジナルステップ 今林 有料
- 16:45～17:45 キッズ運動能力開発スクール

第2スタジオ
- 10:30～11:10 コンビネーションエアロlow 比嘉（25名）
- 11:30～12:10 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド（15名） REC
- 12:30～13:10 CSLive ファイトアタックPRO（25名） REC
- 13:30～14:30 ＜有料セッション＞ハタヨガ 入門～初級 江川 有料
- 14:50～15:30 ヨガ 江川（28名）
- 15:45～17:15 【7月】卓球 フリースペース 【8-9月】ピックルボール
  ★ピックルボールとは・・・アメリカを中心に流行のテニス+卓球のようなスポーツ 日本でも最近メディアに取り上げらており注目の次世代のスポーツです！
- 17:30～19:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミングスクール＜赤～黄＞ ※3コース使用
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール＜赤～白＞ ※3コース使用
- 11:30～12:10 ベビースイミングスクール
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール＜赤＞ ※1～2コース使用
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール＜赤～白＞ ※3コース使用
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール＜赤～黄＞ ※3コース使用
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール＜橙～黒＞ ※5コース使用
- 17:30～19:00 キッズスイミングスクール＜選手＞＜育成＞ ※5コース使用
- 19:00～19:45 マスターズ 田中

19:45スポーツ施設終了／20:00 閉館

日曜日

9:00 開館

第1スタジオ
- 9:30～10:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 11:00～11:40 ファンクショナルコンディショニング 松山（55名）
- 12:00～12:40 シェイプパンプ 松山（50名）
- 13:00～13:40 ファイトアタックPRO 松山（50名）
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール＜児童＞
- 15:30～16:30 キッズ運動能力開発スクール

第2スタジオ
- 9:30～10:30 キッズチアダンススクール＜幼児＞
- 10:30～11:30 キッズチアダンススクール＜児童＞
- 11:50～12:30 CSLive ヨガ（25名） REC
- 12:50～13:20 CSLive 脂肪燃焼ダンス（25名） REC
- 13:45～14:25 エアサイクルフィットネス パワーライド 大塚（15名）
- 15:20～16:00 コンビネーションステップ 高橋（25名）
- 17:00～18:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可

プール
- 8:00～10:00 キッズスイミングスクール＜選手＞ ※5コース使用
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール＜赤＞ ※2コース使用
- 11:00～12:00 キッズスイミングスクール＜赤～白＞ ※3コース使用
- 12:00～13:00 キッズスイミングスクール＜赤～橙＞ ※4コース使用
- 13:00～14:00 キッズスイミングスクール＜緑・紺＞ ※2コース使用
- 14:00～15:00 プール開放（予約制） 有料
  ※詳細はレセプションまでお問い合わせください
- 17:00～18:00 スキンダイビング フリーコース ※1コース使用

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】
- ●祝日は、特別プログラムとなります。
- ●インストラクターやレッスン内容は、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。

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→

【メディカルフィットネス　実施種目スケジュール】

	(月)11：50　第2スタジオ	(火)12：45　第1スタジオ	(木)11：20　第2スタジオ
1週目	糖尿病予防・改善	骨盤バランス改善	足底バランス改善
2週目	肩こり予防・改善	糖尿病予防・改善	ロコモ予防・改善
3週目	膝痛予防・改善	足底バランス改善	糖尿病予防・改善
4週目	腰痛予防・改善	ロコモ予防・改善	肩こり予防・改善
5週目	メタボ予防・改善	腰痛予防・改善	膝痛予防・改善