LESSON SCHEDULE 2025年7月～

月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30	9:30 開館		
9:40～9:50		ジムスモ みんなで筋トレ	
10:10～10:50		ファンクショナルトレーニング 瀬戸 (25名)	
10:20～11:00	ヨガ 野中 (55名)		
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
11:15～11:45		セントラリアン「動きタイム」 眞田 (25名)	
11:20～12:00	ZUMBA 野中 (46名)		
12:10～12:50		STRONG Nation™ 森山 (25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)		
12:20～13:05			中級水泳 三富
13:10～13:40			スイムプライベート 三富 / 眞田
13:15～13:55	ダンスファン 新妻 (46名)	CSLive ヨガ (25名) REC	
14:00～15:00			成人スイミングスクール ＜中級＞ 金井 有料
14:10～14:50	シェイプバンプ 原 (50名)		
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 体育スクール ＜幼児＞	キッズチア 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
16:30～17:30	キッズ 体育スクール ＜児童＞	キッズチア ダンススクール ＜児童＞	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 体育スクール ＜児童＞	キッズチア ダンススクール ＜大会クラス＞	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
19:30～20:10	フィールヨガ 原 (46名)		
20:15～20:55		CSLive シンプルエアロ (25名) REC	
20:25～21:05	STRONG Nation™ 森山 (46名)		
21:00～21:30			スキンダイビング フリーコース ※1コース使用
21:20～22:00	ファイトアタックPRO (46名) CSLive REC	パワーライド 浅子 (15名)	

火曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:40～9:50		ジムスモ みんなで筋トレ	
10:00～10:40	骨盤エクササイズ 坂詰 (46名)	シンプルエアロ 福橋 (28名)	
11:00～11:40	ボディケアストレッチ 林 (55名)	みんなで筋トレ 鬼澤 (28名)	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
11:55～12:35	ダンスファン 奇数週/林 偶数週/LatiLati (46名) CSLive RE		
12:00～13:00		【有料】はつらつ健康運動スクール 鬼澤	
12:40～13:10			水泳入門 眞田
12:45～13:05	CSLive メディカル フィットネス REC		
13:15～13:45		奇数週 X-CORE TRAINING 偶数週 X-CORE FIGHTING CSLive REC	
13:20～14:00	ヨガ 綿貫 (46名)		
13:20～13:50			スイムプライベート 眞田
14:00～15:00		卓球 フリースペース	
15:00～16:00	キッズ 新体操スクール ＜幼児＞		
15:30～16:30		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 新体操スクール ＜小学1・2年生＞		
16:30～17:30		キッズ ダンススクール ＜児童＞	キッズスイミングスクール ＜赤～橙＞ ※4コース使用
17:05～18:05	キッズ 新体操スクール ＜小学3年生以上＞		
17:30～18:30		キッズ テコンドー スクール	キッズスイミングスクール ＜白～黒＞ ※5コース使用
18:10～19:10	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＞ ※4コース使用
19:30～20:10		CSLive ヨガ (25名) REC	
19:40～20:20	ZUMBA 北井 (46名)		
20:30～21:00		CSLive X-CORE FIGHTING (25名) REC	
20:35～21:15	ボディケアストレッチ 北井 (46名)		
21:15～21:45		CSLive ビューティーフロジェクト EHISEI～ゆがみ (25名) REC	

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:40～9:50		ジムスモ みんなでストレッチ	
10:10～10:50	シンプルエアロ 市原 (50名)		
10:10～10:40		モビリティストレッチ 鬼澤 (25名)	
11:00～11:40		CSLive ビラティス (25名) LIVE	ベビースイミングスクール
11:10～11:50	シェイプバンプ 松山 (50名)		
12:00～13:00			【有料】はつらつ健康運動スクール 鬼澤
12:10～12:50	ヨガ 藤井 (50名)		
12:10～12:40		リズムライド 金井 (15名)	スキンダイビング 眞田
12:45～13:15			フィンスイム 眞田
13:00～13:40		ダンスWAVE 清水 (25名)	
13:15～13:55	健美操 中迫 (46名)		
13:30～14:00			アクアダンス 深谷
14:10～14:50	ファイトアタックBEAT 浅子 (46名)		
14:15～15:15			成人スイミングスクール ＜初級＞ 宮地 有料
14:30～15:00		リズムCAMP CSLive (25名) LIVE	
15:15～16:15		卓球 フリースペース	
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＞	キッズ ダンススクール ＜児童初級＞	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 体育スクール ＜児童＞	キッズ ダンススクール ＜児童中級＞	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
19:10～19:40		リズムライド (15名) CSLive LIVE	
19:30～20:10	ピラティス 増田 (46名)		
20:20～21:00		パワーライド 浅子 (15名)	
20:25～21:05	ZUMBA 増田 (46名)		
20:45～21:30			スイムトレーニング 宮地
21:20～22:00	シェイプバンプ 松山 (50名)		
20:40～21:20		CSLive ヨガ (25名) REC	

金曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:40～9:50		ジムスモ みんなでストレッチ	
10:10～10:50	ZUMBA 森山 (46名)		
10:00～10:40		CSLive ヨガ (25名) REC	
11:00～11:40		CSLive ダンスWAVE (25名) LIVE	
11:10～11:50	コンビネーション エアロ/小松田(46名)		
11:30～12:15			アクアビクス 金木
12:00～13:00		スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	
12:15～12:55	カラダ テトックス 高木 (46名)		
12:30～13:00			初級水泳 三富
13:10～13:50	ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)		
13:15～14:00			スイムトレーニング 深谷
13:30～14:10		ファイトアタック BEAT (25名) CSLive LIVE	
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
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)		
14:30～15:15		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＞	キッズ 体育スクール ＜幼児＞ ※開校予定	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 ＜児童初級＞	キッズ 体育スクール ＜児童＞ ※開校予定	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 ダンススクール ＜児童中級＞		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
19:00～20:00	ジュニア HIPHOP スクール		
19:25～20:05	ファンクショナルコンディショニング 菅原(30名)		
20:20～21:00	ZUMBA 星野(46名)		
20:30～21:10		CSLive ビラティス (25名) REC	
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
21:20～22:00	ファイトアタック PRO(46名) 松山		

土曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00～10:00	キッズ 体育スクール ＜幼児＞	9:00 開館	キッズスイミングスクール ＜赤～黄＞ ※3コース使用
10:00～11:00	キッズ 体育スクール ＜児童＞	ヨガ 清水	キッズスイミングスクール ＜赤～白＞ ※3コース使用
11:00～12:00	キッズ 体育スクール ＜幼児＞	ファイトアタックPRO 松山 (25名)	ベビースイミングスクール
11:30～12:10			
12:00～13:00	キッズ 体育スクール ＜児童＞		
12:10～12:50		CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (15名)	
12:30～13:30			キッズスイミングスクール ＜赤～白＞ ※1～2コース使用
13:30～14:30		＜有料セッション＞ ハタヨガ 入門～初級 江川 有料	キッズスイミングスクール ＜赤～白＞ ※3コース使用
14:00～14:40	ZUMBA 木村 (46名)		
14:30～15:30			キッズスイミングスクール ＜赤～黄＞ ※3コース使用
14:50～15:30		ヨガ 江川(28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		
15:30～16:30			キッズスイミングスクール ＜赤～橙＞ ※4コース使用
15:45～17:15		ビックルボール [予約制] ★ビックルボールとは・・・ アメリカを中心に流行のテニス+卓球のような次世代スポーツ 日本でも最近メディアに取り上げられており注目の次世代のスポーツです！	
16:45～17:45	キッズ運動能力開発スクール		
16:30～17:30			キッズスイミングスクール ＜橙～黒＞ ※5コース使用
17:30～19:30		スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	
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

	第1スタジオ	第2スタジオ	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
9:00 開館			
9:30～10:30	キッズ 体育スクール ＜児童＞	キッズチア ダンススクール ＜幼児＞	
10:00～11:00			キッズスイミングスクール ＜赤～白＞ ※2コース使用
10:30～11:30		キッズチア ダンススクール ＜児童＞	
11:00～12:00			キッズスイミングスクール ＜赤～白＞ ※3コース使用
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)		
11:50～12:30		CSLive ヨガ (25名) REC	
12:00～12:40	シェイプバンプ 松山 (50名)		
12:00～13:00			キッズスイミングスクール ＜赤～橙＞ ※4コース使用
12:45～13:25		CSLive スムース＆ヒーリング (25名) REC	
13:00～13:40	ファイトアタックPRO 松山(46名)		
13:00～14:00			キッズスイミングスクール ＜緑・紺＞ ※2コース使用
13:50～14:30		エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子 (15名)	
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
14:30～15:30	キッズ 体育スクール ＜児童＞		
15:00～15:40		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	
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

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→

【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・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

ジムスモ

ジムスモとは、少人数グループレッスンのエクササイズプログラムのことです。
10分程度でお気軽に予約なしで参加可能です
最初1～2分は、ラジオ体操から始まります