

	月			火			水			木			金	土			日		
	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム		スタジオ	ジム	スイム	スタジオ	ジム	スイム
9:30	9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN		
10:00	10:00~10:40 健康体操 須田	9:40~9:50 かんたん筋トレ	10:00~11:00 フィン/スノーケル 利用コース 最大1コース利用	10:00~10:40 シンプルエアロ40 田口	9:40~9:50 かんたんストレッチ	10:00~10:30 アクアウォーク1ジョブ 佐藤 恭	10:00~10:20 身体コンディショニング 笠原	10:20~10:50 アクアダンス 推名	10:00~10:40 HOTヨガ 上口	9:40~9:50 開・お戻り 引き締め	10:00~10:30 水泳入門 小杉	10:00~10:30 水泳入門 小杉		9:00~10:00 キッズ スイミング スクール	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール			9:00~10:00 キッズ スイミング スクール	
11:00	11:00~11:40 ヨガ 平川	10:40~10:50 お昼 引き締め	11:20~11:50 初級水泳1 須田	11:00~11:40 ファイトアタックPRO 佐藤 恭	10:40~10:50 開・お戻り 予防後巻	11:00~11:30 初級水泳2 山口	11:00~11:30 コンピネーション エアロ 山本	11:00~11:40 コンピネーション エアロ 山本	11:00~11:40 コンピネーション エアロ 山本	10:40~10:50 開・お戻り 引き締め	11:15~12:00 アクアピクス 横川	11:15~12:00 アクアピクス 横川		10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール	
12:00	12:00~12:40 ファイトアタックBEAT 大石	11:40~11:50 GYM PUMP	12:00~12:45 アクアピクス 平川 最大2コース使用	12:00~12:40 SHAPE PUMP40 佐藤 恭	11:40~11:50 二の腕&脚 引き締め	12:00~12:30 水泳入門 山口	12:00~12:30 ZUMBA Lisa	12:00~12:30 ZUMBA Lisa	12:00~12:30 ZUMBA Lisa	11:40~11:50 ジムヨガ	12:00~12:30 中級水泳3 推名	12:00~12:30 中級水泳3 推名		11:20~12:20 有料レッスン	11:20~12:20 有料レッスン	11:20~12:20 有料レッスン	11:20~12:20 有料レッスン	11:20~12:20 有料レッスン	
13:00	13:00~13:40 フィールピラティス 安部	12:40~12:50 背中 引き締め	13:00~13:40 スイム トレーニング40 山口	13:00~13:40 コンピネーション エアロ 馬場	12:40~12:50 開・お戻り 引き締め	12:40~13:10 初級クロール 山口	13:00~13:40 STEP Jam 山口	13:00~13:40 STEP Jam 山口	13:00~13:40 STEP Jam 山口	12:40~12:50 開・お戻り 引き締め	13:00~13:50 スイム トレーニング60 推名	13:00~13:50 スイム トレーニング60 推名		12:40~13:10 リズムライド30 小杉	12:40~13:10 リズムライド30 小杉	12:40~13:10 リズムライド30 小杉	12:40~13:10 リズムライド30 小杉	12:40~13:10 リズムライド30 小杉	
14:00	14:00~14:30 Fit Fun 山口	13:40~13:50 かんたん美脚後巻	14:00~14:30 Fit Fun 山口	14:00~14:40 ZUMBA 大蔵	13:40~13:50 フレックスアップ	14:00~14:30 アクアJAM 須田	14:00~14:40 フィールヨガ 大石	14:00~14:40 フィールヨガ 大石	14:00~14:40 フィールヨガ 大石	13:40~13:50 かんたん美脚後巻	14:00~14:30 キッズ スイミング スクール	14:00~14:30 キッズ スイミング スクール		13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	13:30~14:30 キッズ スイミング スクール	
15:00																			
16:00	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール		15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	
17:00	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール		16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール	
18:00	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール		17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	
19:00	19:00~19:40 ZUMBA 山田	18:40~19:50 ジムライド	19:20~19:50 アクアダンス 浜林	19:00~19:40 パワーライド 小杉	18:40~19:50 お昼 引き締め	19:00~19:30 初級水泳1 佐藤 育	19:00~19:40 HOTヨガ 馬場	19:00~19:40 HOTヨガ 馬場	19:00~19:40 HOTヨガ 馬場	18:40~19:50 お昼 引き締め	19:20~19:50 スクインダイビング 推名	19:20~19:50 スクインダイビング 推名		18:30~19:30 キッズ スイミング スクール	18:30~19:30 キッズ スイミング スクール	18:30~19:30 キッズ スイミング スクール	18:30~19:30 キッズ スイミング スクール	18:30~19:30 キッズ スイミング スクール	
20:00	20:00~20:40 SHAPE PUMP40 高井	19:40~19:50 フリーウェイト入門	20:00~20:30 中級水泳1 浜林	20:00~20:40 ファイトアタックBEAT 浜林	19:40~19:50 GYM PUMP	20:00~21:00 スイム トレーニング60 佐藤 育	20:00~20:40 ZUMBA 五東	20:00~20:40 ZUMBA 五東	20:00~20:40 ZUMBA 五東	19:40~19:50 ジムライド	20:00~20:30 フィン/スノーケル 利用コース 最大1コース利用	20:00~20:30 フィン/スノーケル 利用コース 最大1コース利用		19:40~19:50 お昼 引き締め	19:40~19:50 お昼 引き締め	19:40~19:50 お昼 引き締め	19:40~19:50 お昼 引き締め	19:40~19:50 お昼 引き締め	
21:00	21:00~21:30 X-CORE FIGHTING 高井	20:40~20:50 かんたん美脚後巻		21:00~21:30 X-CORE FIGHTING 高井	20:40~20:50 パワークーア		20:45~21:25 スイム トレーニング40 浜林	20:45~21:25 スイム トレーニング40 浜林	20:45~21:25 スイム トレーニング40 浜林	20:40~20:50 かんたん美脚後巻	20:50~21:30 フィールピラティス 松林	20:50~21:30 フィールピラティス 松林		19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				19:45 CLOSE			19:00 CLOSE		

休館日

~お客様へご案内~

【Fit Fun - フィットファン -】
シンプル&軽快の有酸素運動と単なる筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

【パワーライド】
運動の4分1音楽を楽しみながら行う、エネルギー全開のバイクレッスンです！心と脂肪を燃やしましょう！！

【ジムスモ】
ジムエリアで実施する10~15分のスモールレッスンです。かま〜レッスンを受けたい方、時間のない方におススメです！もちろん運動効果ももちろんです！※インストラクターの事情により、予告なく変更・中止になる場合がございます。予めご了承ください。

SOUND GYM

CS Liveに出演するトップワーカーたちが、正しく、美しく、効果的に運動をサポートする音声指導プログラムが登場！！※CSLive@HOMEご購入の方がご利用できます。

水泳カリキュラム

	4月	5月	6月
初級水泳1	青泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
初級水泳2	平泳ぎ	バタフライ	青泳ぎ
初級水泳3	バタフライ	青泳ぎ	平泳ぎ
中級水泳1	青泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
中級水泳2	平泳ぎ	バタフライ	青泳ぎ
中級水泳3	バタフライ	青泳ぎ	平泳ぎ