

2024年4月～6月 レッスンスケジュール

初めての方でも参加しやすいレッスンです

| 時間 | 月 10:00~22:00 | | | 火 10:00~22:00 | | | 木 10:00~22:00 | | | 金 10:00~22:00 | | | 土 9:00~19:00 | | | 日 9:00~18:00 | | |
|-------------|---|---|-------|---|---|---|---|---|--|---|-----|--|--|--|---|--|--|-------|
| | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15~10:35 | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ | スタジオ | プール | スカッシュ |
| 10:30 | 10:15~10:35 肩こり 予防・改善 愛田 | 10:15~10:45 アクアウォーク 渡邊 | | 10:15~10:45 フィール ピラティス 三宅 | 10:15~11:00 アクアピクス 成田 | 10:00~11:30 フィン フリーコース ※道具の貸し出しは ございません。 (プール) | 10:15~10:45 動きタイム 三宅 | 10:15~11:00 アクアピクス 成田 | 10:15~10:45 ファントレ 安孫子 | 10:15~10:45 アクア サーキット 三宅 | | | 10:00~11:00 キッズ体育 スクール 【有料スクール】 | 10:00~11:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | 9:00~10:00 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】 | 10:15~10:45 フィールヨガ 成田 | 10:00~11:00 スイミング スクール ※2コース利用可 【有料スクール】 | |
| 11:00 | 11:00~11:40 ダンス WAVE CS Live | 10:50~11:20 初級水泳1 渡邊 | | 10:55~11:25 やせる! 脂肪燃焼ダンス CS Rec | 11:10~11:40 アクアヨガHOT 成田 | | 11:00~11:30 ファイトアタック BEAT30 三宅 | 11:10~11:40 初・中級水泳3 阿部 | 10:55~11:35 コンビ ネーション エアロ 安孫子 | 10:55~11:25 クロール 三宅 | | | 11:00~12:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | | | 11:05~11:45 オリジナル エアロ 成田 | 11:00~12:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | |
| 11:30 | | 11:25~12:55 中級水泳2 渡邊 | | 11:40~12:10 シェイプ パンプ 愛田 | | | 11:45~12:15 ダンス WAVE 柴田 | 11:50~12:20 スイム トレーニング 阿部 | 11:45~12:25 スムーズ& ヒーリング CS Rec | 11:50~12:30 フィンスイム トレーニング 三宅 | | 11:20~11:50 エアロサーキット 庄司 | | | 11:05~11:45 大人のためのスクール | 12:00~12:30 ボールで ピラティス 成田【有料】 | 11:00~12:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | |
| 12:00 | 11:55~12:25 フィールヨガ 芦野(め) | 12:10~12:40 スイム トレーニング 阿部 | | 12:20~13:00 カラダ デトックス CS Rec | 12:10~12:40 初・中級水泳2 三宅 | 12:20~13:00 ポッチャ 外塚 | 12:25~12:55 ボディメイク トレーニング CS Rec | 12:30~13:00 フィンスイム 三宅 | 12:30~13:00 スクアッシュ ゲーム 外塚 | | | 12:05~12:45 ZUMBA 庄司 | 12:20~12:50 アクアウォーク 渡邊 | | | 12:50~13:20 クロール 齋藤 | 13:00~14:00 運動能力開発 スクール 【有料スクール】 | |
| 12:30 | 12:40~13:00 月替わり メディカル CS Rec | | | | 12:50~13:20 スイム トレーニング 三宅 | | | 13:10~14:00 フィン フリーコース ※1コース開放 道具の貸し出しは ございません | | | | | 13:00~13:40 フィンスイム トレーニング 武田 | | | 14:00~16:00 SHAPE PUMP シェイプ パンプ40 CS Rec | 14:30~15:30 スクアッシュ ゲーム 高橋 | |
| 13:00 | | 14:20~14:50 上級水泳 武田 | | | 14:20~14:50 スキン ダイビング 武田 | | | 14:20~14:50 初級水泳 武田 | | | | | 14:20~15:00 スイミング スクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | | | 15:10~15:50 スムーズ& ヒーリング CS Rec | 15:30~16:30 スクアッシュ ゲーム 高橋 | |
| 13:30 | | 1月 足底バランス改善 2月 高血圧 改善ストレッチ 3月 腰痛予防・改善 | | | | | | | | | | | | 16:40~17:20 ファイトアタック PRO40 CS Rec | | | 17:30~18:00 X-CORE TRAINING CS Rec | |
| 14:00 | 15:20~16:20 キッズダンス(幼児) | 15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | | 15:20~16:20 キッズ体育(幼児) | 15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | | 15:20~16:20 キッズダンス(幼児) | 15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | 15:20~16:20 キッズダンス(幼児) | 15:20~16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】 | | 15:20~16:20 キッズ体育(幼児) | 16:20~17:20 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】 | 16:40~17:20 ファイトアタック PRO40 CS Rec | | | | |
| | 16:20~17:20 キッズダンス(児童) | 16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 16:20~17:20 キッズ体育(児童) | 16:20~17:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 16:20~17:20 キッズダンス(児童) | 16:20~17:20 スイミングスクール ※全コースコース 【有料スクール】 | 16:20~17:20 キッズダンス(児童) | 16:20~17:20 スイミングスクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 16:20~17:20 キッズ体育(児童) | 17:20~18:20 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】 | 17:30~18:00 X-CORE TRAINING CS Rec | | | | |
| | 17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) | 17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 17:20~18:20 キッズ体育(児童) | 17:20~18:20 スイミング スクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 17:30~18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) | 17:20~18:20 スイミングスクール ※全コースコース 【有料スクール】 | 17:20~18:20 キッズダンス(児童) | 17:20~18:20 スイミングスクール ※全コースコース 【有料スクール】 | | 17:20~18:20 キッズ体育(児童) | 18:20~20:30 スクアッシュ 【有料スクール】 | 17:30~18:00 X-CORE TRAINING CS Rec | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:40 HIPHOP 電馬 | 18:20~20:30 選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可 | | 19:10~19:50 Lati Lati CS Live | 18:20~20:30 選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可 | | 19:00~19:30 ファイトアタック BEAT 愛田 | 18:20~20:30 選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可 | 19:30~20:10 SHAPE PUMP シェイプ パンプ40 愛田 | 18:20~20:30 選手・育成 コース 18:20~18:50 全コース利用不可 ※18:50~20:30 1コース利用可 | | 19:30~20:10 SHAPE PUMP シェイプ パンプ40 愛田 | 18:20~20:30 ジュニア スカッシュ 【有料スクール】 | 17:30~18:00 X-CORE TRAINING CS Rec | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:40 シェイプ パンプ CS Live | | | 20:00~20:40 ZUMBA 山科 | | | 19:40~20:20 エアロ サーキット 柴田 | | 20:20~21:00 ヨガ CS Rec | | | | | | | | | |
| 20:30 | | 20:30~21:00 スカッシュ初級 佐藤 | | | 20:30~21:00 スイム トレーニング 阿部 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 20:50~20:20 ビューティ プロジェクト LEG CS Rec | 20:40~21:10 アクアウォーク &ジョグ 高橋 | | 20:50~21:20 X-CORE FIGHTING CS Rec | 21:00~21:30 スクアッシュ ゲーム 佐藤 | | 20:30~21:10 フィール ピラティス CS Rec | 20:40~21:10 アクアダンス 柴田 | 20:30~21:00 スカッシュ初級 隔週 | 20:40~21:10 スクアッシュ ゲーム 愛田 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【営業時間】 《平日》 10:00~22:00 《土》 9:00~19:00 《日・祝》 9:00~18:00 ※トレーニングエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。

【初級・中級水泳】

| | 4月 | 5月 | 6月 |
|---------|-------|-------|-------|
| 初級・中級 1 | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ |
| 初級・中級 2 | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ |
| 初級・中級 3 | 平泳ぎ | バタフライ | 背泳ぎ |

【休館日】
・毎週水曜日

【祝日営業に関して】
・4/29(月)、5/3(金)~5/6(月)

営業時間9:00~18:00
※特別レッスンスケジュールとなります。

【スカッシュレッスン】

《初級 30分》
スカッシュ初めての方を対象にラケットの握り方やルール・基本的なステップ、ショットを覚えていきます。

《ゲーム 30・60分》
ボールを打てるようになったけどまだゲームをやったことがなく、これからゲームを楽しみたいという方を対象としたレッスンです。
※レッスン時、ラケット及びアイガードは無料で貸し出します。レッスン以外でのレンタルは有料となります。

【シンプルエアロの表記に関して】

片足軸での回転は行いません。

フィットネス会員のお子様
が1回1,100円(税込)で施設を
ご利用いただけます。

スカッシュ初級・
ゲームのレッスン実
施日は、月初にス
カッシュコートに掲
示致します。
そちらをご確認ください。

1週目：バタフライ
2週目：背泳ぎ
3週目：平泳ぎ
4週目：クロール
※25m以上泳げる方
対象です。