

- 2025年 4月~ -プログラム

【ご案内事項】

- ・スタジオ・ファンクショナルレッスンは全て<mark>予約制・定員制</mark>となります。※CSLIVE除く(スタジオ32名・ファンクショナル7名)※ステップ台使用レッスン26名 ・レッスン予約は全てWEBサイトからになります。予約されたレッスン当日にスマートフォンで<mark>メンバーコード</mark>を掲示し、ジムカ ウンターもしくはレ セプションにて<mark>チェックイン</mark>を行います。チェックインはレッスン開始30分前~レッスン開始までの時間となります。
- ・予約WEBサイト登録については、レセプションまたはHPをご確認ください。
- ・祝日は特別レッスンとして館内掲示、HPにてご案内いたします。レギュラーレッスンとは異なりますので必ずご確認下さい。
- ・HOTレッスンはヨガラグ、もしくはバスタオルを必ずお持ちください。

曜日 場所	スタジオ	プール	3 ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム/その他	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	プール	立 ファンクショナル/その他	クイックジム	曜日			
09:00	~	J—N	9:10(5分)	91992A		J-1V	ファブブフョンル 9:10(5分)	グイグククム/その他	A324	<i>J—IV</i>	クチングクコ)ル 9:10(5分)	94999A	A324	<i>J-1v</i>	9:10(5分)	919994	09:00			
09:30	9:15 (30分) CSLive REC HOTヨガ	9:30 (30分) スイムPL	みんなで体操		9:15 (40分) コンピネーション エアロ	9:40(30分) 初級平泳ぎ (1:3・5週) 9:40(30分) 初級バタフライ (2・4週) 鈴木 鈴木	みんなで体操		9:15 (40分) ボディケアストレッチ 岩見[予約]		みんなで体操		9:20(40分)	9:30(30分) 初級クロール (1:215周) (2:44周)	みんなで体操		09:30			
10:00	10:00(40分)	[予約・有料]		10:00(10分) 楽スモ	二宮[予約]	鈴木 鈴木		10:00(10分) 楽スモ	41701 3 433			10:00(10分) 楽スモ	フィールヨガ 加佐利[予約]	(1·3·5·週) (2·4週) 佐久間 佐久間			10:00			
	シンプルエアロ ハ木[予約]				10:20(40分)	10:20(30分) 10:20(30分) 中級クロール 中級背泳ぎ (1・3・5週) (2・4週)	10:20 (40分)		10:10 (40分)	10:10 (30分) アクアダンス		40.00/40/\	10:10 (40分)	10:10(30分) 中級平泳ぎ 中級バタフライ (1・3・5週) 10:10(30分)		10:20(10分) 秦スモ				
10:30	V (VICE # #33	10:30 (30分) アクアピクス 藤澤			カラダデトックス 二宮[予約]	鈴木 鈴木	ルーシーダットン 南雲[予約]		エアロサーキット 岩見[予約]	藤澤		10:30(10分) 秦スモ ・	シェイプパンプ 宮田[予約]	佐久間 佐久間		10:40(15分) ちょい頑張るスモ 羽山	10:30			
11:00	11:00(40分) ZUMBA				11.00 (40())	20		11:00(10分) 楽スモ	11:10 (40分) ピラティスセッション	11:00 (30分) 中級水泳 那智			11:00 (40分) CSLive LIVE	11:00 (45分) アクアピクス		11:10(20分) ジムライド 定員5名先着順	11:00			
11:30	宮田[予約]				11:20 (40分) フィールヨガ 藤澤[予約]	11:30 (30分) アクアウォーク			岩見[予約・有料]	W-12	11:40 (30分) 🏹		DANCE WAVE	藤澤 11:55 (20分)	-		11:30			
12:00						鈴木					フィールヨガ 藤澤 [予約]	11:50(20分)	11:50 (40分) ZUMBA 平井[予約]	リズミング水泳入門 佐久間		12:10(20分)	12:00			
12:30	12:10 (40分) 健康体操 吉田 [予約]				12:30 (30分) ステップjam			12:30(20分) ジムライド	12:20 (40分) シンプルエアロ 吉田[予約]		12:30(30分) スムース&ヒーリング	ジムライド 定員5名先着順		12:25 (40分) 中級リズミング水泳		ポッチャ	12:30			
13:00		12:55 (45分)			鈴木[予約]	12:30 (90分) ダイビング	10-00 (00/\)	定員5名先着順	H INT F #33		藤澤[予約]		12:40 (40分) シンプルエアロ	佐久間	10-00 (00/\)		13:00			
13:30	13:10 (40分) ラテンファン	スイムトレーニング 長谷川	13:10 (30分) フィールヨガ 藤澤 [予約]		13:20 (30分)	スクール [有料]	13:00 (60分) はつらつ健康運動 スクール		13:30 (40分)	10 00 (17 ft)			吉澤[予約]	_	13:00(60分) はつらつ健康運動 スクール		13:30			
14:00	吉田 [予約]	13:50 (30分) スキンダイビング	**************************************		シェイプパンプ 那智[予約]		[予約・有料]		CSLIVE LIVE	13:30 (45分) アクアビクス 吉田			13:30 (40分) ボディメイクトレーニング 田口[予約]		[予約・有料]		14:00			
14.00	14:10 (40分)	長谷川[予約]			14:00 (40分) ファイトアタックBEAT 那智[予約]	14:10 (30分) アクアダンス			14.00 (00())		14:20(30分) ストレッチ&トレーニング									
14:30	ョガ 市川 [予約]					藤澤			14:30 (30分) CSLive LVE リズムCAMP		太田【予約】		14:20 (40分) ヨガ 米山[予約]				14:30			
15:00		15:00 (60分)			15:00 (60分) 幼児体育 [スクール]	15:00 (60分)				15:00 (60分)			木川[予利]	15:00 (60分)			15:00			
15:30		幼児スイミング [スクール]							幼児スイミング [スクール]			15:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	幼児スイミング [スクール]			15:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	幼児スイミング [スクール]			15:30
16:00		16:00 (60分)			16:00 (60分) 児童体育 「スクール]	児童体育 16:00 (60分)				16:00 (60分)				16:00 (60分)			16:00			
16:30	16:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]	ファンクショナルトレーニング 羽山[予約]			児童スイミング [スクール]			16:20 (60分) 児童体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]			16:20 (60分) 児童体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]			16:30			
17:00		17:00 (60分)			17:00 (60分) 幼児・児童ダンス [スクール]	17:00 (60分)				17:00 (60分)				17:00 (60分)			17:00			
17:30	17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]			[20-10]	児童スイミング [スクール]			17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]			17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	児童スイミング [スクール]			17:30			
18:00		18:00(60分)				18:00 (60分)				18:00 (60分)							18:00			
18:30		育成 スイミング [スクール]				児童スイミング [スクール]				児童スイミング [スクール]		18:30(10分) 楽スモ				18:50(10分) м	18:30			
19:00	19:00 (40分)							40.00/22/11				40 4577-85				秦スモ	19:00			
19:30	ZUMBA 西村[予約]			M	19:10 (40分) シェイプパンプ 長谷川[予約]			19:20(30分) リズムライド 定員5名先着順	19:10 (40分) ZUMBA 苯廿[系約]		M	19:15(15分) ちょい頑張るスモ 大平	19:20 (40分) ファンクショナル トレーニング			19:30(10分) 楽スモ	19:30			
20:00				19:45(15分) GYM PUMP	食台川[ア利]				若林[予約]		19:45(15分) みんなで腹筋・大平		梶原[予約]		担当IRはつきません。		20:00			
20:30	20:10 (40分) ヨガ				20:10 (40分) CSLive REC ヨガ	20:10 (60分) スイムトレーニング 長谷川			20:10 (40分) 〇 CSLive REC	20:10 (30分) 初級水泳 林			20:20 (40分) CSLive REC ヨガ	20:00 (60分) スイムトレーニング フリーコース	トレーニング用に 2コース解放します。		20:30			
21:00	加藤[予約]				ヨガ	·		21:10(10分) 楽スモ	シェイプパンプ			21:00(20分)	∃ガ				21:00			
21:30								mar. V				ジムライド 定員5名先着順					21:30			
		21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE			21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE			21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE			21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE					
22:00																	22:00			



曜日			±			Į.	1			
場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム		
09:00	8:00(60分) 年長~体育[スクール] 9:15 (40分)	8:30(80分) 児童スイミング [スクール] 8:00(80分) 育成スイミング [スクール]			8:20(60分) 児童体育 [スクール]	8:30(60分) 児童スイミング [スクール]				
09:30	8:10 (40分) ◆ 骨盤エクササイズ 二宮[予約]	9:30 (60分) 児童スイミング		12 12/12 0	9:20(60分) 幼児体育	9:30 (60分) 幼児スイミング				
10:00	10:05 (40分) CSLive REC	[スクール]		10:10(10分)	[スクール]	[スクール]				
10:30	ファイトアタックBEAT	10:30 (60分) 児童スイミング	10:50 (40分)		10:20(60分) 幼児・児童体育					
11:00	11:00 (40分) ヨガ	「スクール」	ピラティスセッション 梶原[予約・有料]		「スクール」					
11:30	市川[予約]	11:30 (60分) 幼児スイミング			11:30 (40分) シンプルエアロ	11:25 (30分) アクアダンス 長谷川	11:30(30分) 動きタイム 栗原[予約]			
12:00	11:50 (40分) ピラティス	[スクール]		12:00(30分) リズムライド 定員5名先着順	池田(昌)[予約]	12:10 (30分) 初級水泳 長谷川				
12:30	梶原[予約] 12:40 (40分)				コンピネーションステップ 池田(昌)[予約]					
13:00	オリジナルエアロ 梶原[予約]				13:15 (40 5))					
13:30	初めての方はシンブルか ら参加をおすすめします			13:45(10分) 楽スモ	ファイトアタックBEAT 林【予約】					
14:00	14:00 (60分) 幼児体育	13:40 (60分) スイムトレーニング 那智			14:10(40分) ZUMBA 平井[予約]	14:00 (60分) 幼児スイミング				
14:30	[スクール]				T7TL P#91	[スクール]				
15:00	15:00 (60分) 児童体育	15:00 (60分) 幼児スイミング			15:10(40分) パワーヨガ 米山[予約]	15:00 (60分) 児童スイミング		15:10(30分) リズムライド		
15:30	[スクール]	[スクール]			NOTE 1 431	[スクール]		定員5名先着順		
16:00	16:00 (60分) 児童体育	16:00 (60分) 児童スイミング			16:10(60分) 上級体育			18:30(10 分) M		
16:30	[スクール]	[スクール]			[スクール]			16:30(10分)		
17:30	17:10 (60分) 幼児・児童ダンス	17:00 (60分) 児童スイミング								
18:00	[スクール]	[スクール]								
18:30	18:20 (30分) 体育PL [予約·有料]	18:30 (30分)								
	しア市3・1月 不計」	スイムPL [予約・有料]				18:45 施設利用終了	19:00 CLOSE			
19:00										
19:30		19:45 施設利用終	7 20:00 CLOSE		<i>T</i> 1=>.1	- № ≒	_ >#=	11:-1		
20:00					_	こ伴うプール		_		
20:30						ッスン時の参加 名以上で3コース				
21:00					「ジムエリア	ラウンジにて 1	Free WI-FIが体	用できます】		
21:30										
22:00					接続コード: centralsp					

	診燃焼系エアロビクス	コンディショニング系								
シンプルエアロ	40	音楽に合わせて、シンブルな動作で全身をパランス良く動か す、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 持久力向上	カラダデトックス	40	体調改善を目的とした裸足で行う簡単エクササイズです。 血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリ セットし、自然な動きや反応を取り戻すレッスンです。	体調改善 むくみ解消 コリ・ハリ緩和			
コンピネーションエアロ	40	音楽に合わせて、シンブルな動作で全身をパランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 特久力向上	骨盤エクササイズ	40	手で触れることが出来ない体の深い筋肉をほぐすことで、骨盤の歪みを調整します。どなたでも気軽に参加いただけます。	姿勢の改善 動作改善			
オリジナルエアロ	40	複雑な動きの組み合わせを楽しむチャレンジレッスンです	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化	スムース&ヒーリング	30	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の 筋膜をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショ ニングプログラムです。	リラクゼーション コリ・ハリ緩和			
ステップjam	30	音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッス ンです。3ヶ月間同じ音楽と動きです。安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 体力増強 ボディメイク	健康体操	40	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。 代				
コンピネーション ステップ	40	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動 を繰り返すレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 足腰強化	動きタイム	30	健康づくりに直結する「膝痛」「筋トレ」「ウォーキング」「パランスアップ」プログラム。	機能改善 動作改善 体幹強化			
		脂肪燃燒系格闘技				オリエンタル系				
ファイトアタックBEAT	40	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンで す。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 ストレス解消 敏捷性向上	フィールヨガ	30-40	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、 現代人向けにアレンジルたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組めるアー サナ(ボーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけま す。	身心の調整 体幹強化 柔軟性向上			
		脂肪燃焼系ダンス		/.en \nu*	40	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。	身心の調整			
ZUMBA	40	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエク ササイズプログラムです。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る	(パワー)ヨガ	40	流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。	柔軟性向上 筋力向上 身心の調整			
ラテンファン	40	情熱的なラテンダンスを取り入れたエアロビクスです。骨盤や肩甲骨を柔ら かく動かすので、ウエスト周りのスタイルアップにも役立ちます。	脂肪燃焼ストレス解消	ルーシーダットン	30	タイの仙人が行っていたという、伝統的な自己整体法のレッスンです。	歪みの改善 精神の鎮静			
		2 (ago) 5 () = () a (カッコよく踊る		1	プール				
ダンスWAVE	40	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップで体を動かす有酸素エク ササイズです。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る	アクアウォーク	30	水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳ぐのが苦手な方、足腰に負担が気になる方にです。				
				アクアダンス	30	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむエクササイズです。3ヶ月間同じ振付で行いま				
		トレーニング系		アクアビクス	30-45	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう。				
シェイプパンプ	30-40	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行	筋力維持・増進	AQUAjam	30	音楽に合わせて水中で様々なエクササイズを行います。 初心者の方も気軽にご参加いただけます。				
		いますので安心してご参加いただけます。	基礎代謝アップ	初級水泳	30	1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目パタフライの基本を取得	します。			
ファンクショナル トレーニング	30-40	機能改善を目的とした、様々なトレーニングを行うレッスンです。	機能改善動作改善	初級クロール	30	クロールの基本を習得し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。				
10 = 37			体幹強化	初級背泳ぎ	30	背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。				
ピラティス	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナー 40 マッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や ポディデザイン 身体の動きを整えます。 初級パタフライ		30	平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標にしたクラスです。 パタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。						
				中級水泳	30	1ヶ月目クロール・2ヶ月目平泳ぎ・3ヶ月目バタフライor背泳ぎの25m完泳を目				
ボディメイク トレーニング	40	ボディデザインや筋カアップを目的としたトレーニングを行う レッスンです。	ボディデザイン 筋力強化	中級クロール	30	す。 クロールの呼吸、泳ぎのコンピネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。				
		1		中級背泳ぎ	30	背泳ぎのコンピネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	,,,,,,,			
ストレッチ& トレーニング	30	筋肉を無理なくゆったりと伸ばすことによって緊張を和らげ、身体の動きを スムーズにし、簡単なトレーニングを行で運動不足解消!	柔軟性向上 リラクゼーション	中級平泳ぎ	30	平泳ぎの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。				
		エアロビクスやダンス要素などシンプルな動作の有酸素運動です。筋カト	筋力強化機能改善	中級パタフライ	30	パタフライの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたク				
FITjam	30	レーニングと合わせることで、脂肪燃焼効果プラス筋カアップを目指します。		スイムトレーニング	45-60	泳力・体力の向上を目標としたトレーニングクラスです。				
				リズミング水泳入門	20	音楽に合わせて楽しく泳ぎます。基本動作の練習が中心としたクラスです。				
みんなで腹筋	15	腹筋に特化したレッスンです 正しいトレーニングを実践して自宅でも行ってみましょう	筋力強化 機能改善	中級リズミング水泳	40	※平泳ぎは必須となります。 音楽に合わせて楽しく泳ぎます。初級クラスで基本動作を取得した方のクラス ※平泳ぎは必須となります。	くです。			
楽スモ	10	楽チンで楽しいをモットーとしたショートレッスンです。 初心者・高齢者・女性を対象としたレッスンです。	筋力強化 機能改善			•				
ちょい頑張るスモ	15	ちょっと頑張るスモールエクササイズです。 楽スモよりも少し頑張るレッスンです。	筋力強化 機能改善							
GYM PUMP	15	「シェイプパンプ」を、より短時間、シンプルな構成で構成され ています。重りは使わずに自重で行います。	筋力強化 機能改善							
		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		1						
ボッチャ	20	東京パラリンピック公式種目になります。ボールを使っての競	技になります。	1						
ジムライド リズムライド	20:30	音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自 有酸素運動のレッスンです。	転車)を漕ぐ、	1						