Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年7月～9月

※諸事情により、レッスン内容・営業時間は変更となる場合がございます

7・8・9月 カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業となります。
※★印は特別営業となります。

7月

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		

8月

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
24/31	25	26	27	28	29	30

9月

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				

MON 月 DAY

8:30 OPEN

- 9:00～9:40 CSLive ヨガ（REC）
- 9:40～10:10 アクアビクス 浮田（3コース）
- 10:00～11:00 初心者クラス
- 10:10～11:30 フラダンス 教室
- 10:30～11:30 腰痛改善スイミングスクール 川村
- 11:10～12:10 初級クラス
- 11:30～12:30 成人スクール 初級クラス 佐々木
- 11:45～12:25 ZUMBA 平山
- 12:40～13:20 健美操 鈴木
- 13:00～13:30 アクアビクス 川村
- 13:10～14:10 初心者クラス
- 13:40～14:20 シンプルエアロ 戸ヶ崎
- 13:40～14:10 初級スイムアラカルト 佐々木（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 5週目ターン練習）
- 14:15～14:45 中級背泳ぎ 佐々木
- 14:20～15:20 上級クラス
- 14:40～15:20 ワークアウトヨガ 落合
- 15:00～16:00 成人スクール 上級クラス 佐々木
- 15:30～15:50 スカッシュプライベート
- 15:40～16:20 コアトレーニング 廣瀬（4.5.6月：定員35名 7.8.9月：定員20名）
- 16:30～18:30 キッズダンススクール
- 18:30～19:30 初心者クラス
- 19:00～19:40 CSLive シェイプパンプ（REC）
- 19:10～20:10 成人スクール 初級クラス 本間
- 19:30～20:30 中級クラス
- 20:00～20:40 コンビネーションエアロ 宇田川
- 20:30～21:30 初心者クラス
- 21:00～21:40 CSLive ピラティス（REC）
- 21:00～22:00 マスターズ 同好会

22:30 CLOSE

TUES 火 DAY

8:30 OPEN

- 9:00～9:40 CSLive ピラティス（REC）
- 10:10～10:50 シェイプパンプ40 本間
- 10:10～10:40 初級クロール 新井
- 10:45～11:15 初級水泳 新井（7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ）
- 11:00～11:40 太極拳 堀
- 11:30～12:30 成人スクール 上級クラス 新井
- 12:00～12:40 シンプルエアロ 橋本
- 13:00～13:40 ファンクショナルトレーニング 橋本
- 13:30～14:00 NEW アクアビクス（3コース） 浮田
- 14:00～14:40 ZUMBA 臺代
- 14:10～14:40 NEW 中級バタフライ 新井
- 15:00～15:40 サーキットトレーニング 阿部
- 16:00～16:40 コンビネーションステップ 阿部
- 16:30～17:30 キッズ運動能力開発スクール
- 19:10～19:40 NEW CSLive AIRCYCLEFITNESS リズムライド（REC）
- 19:10～19:40 初級水泳 高木（野）（7月背泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ）
- 20:05～20:45 NEW フィールヨガ 高木（野）
- 20:00～20:30 アクアビクス 巻嶋
- 21:00～21:40 シェイプパンプ40 橋本
- 21:00～21:30 パドルフリー（中央フリーコース）

22:30 CLOSE

水 休館日

THURS 木 DAY

8:30 OPEN

- 9:20～9:50 FIT FUN 新井
- 9:30～10:00 フィンフリーコース
- 10:10～10:50 バレトン 平山
- 10:10～10:40 初級水泳 新井（7月平泳ぎ 8月クロール 9月背泳ぎ）
- 10:50～11:50 成人スクール 初級クラス 新井
- 11:00～11:40 CSLive ピラティス（LIVE）
- 11:00～12:00 健康体操教室 佐藤
- 11:50～12:50 成人スクール 中級クラス 川村
- 12:00～12:40 オリジナルエアロ 宮本
- 13:00～13:30 スイムトレーニング 川村
- 13:00～17:50 スカッシュスクール・スカッシュプライベート開講予定
- 13:10～13:50 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド（REC）
- 13:45～14:15 NEW アクアビクス 川村
- 14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 落合
- 15:10～15:50 ヨガ 岩崎
- 15:30～19:30 キッズスイミングスクール（3コース使用）
- 19:00～19:40 ファイトアタックPRO 落合
- 19:00～20:00 初心者クラス
- 20:00～20:30 シェイプパンプPOWER 落合
- 20:00～21:00 初級クラス
- 20:20～21:00 スキンフリーコース
- 20:50～21:30 CSLive ヨガ（REC）
- 21:00～22:00 初心者クラス

22:30 CLOSE

FRI 金 DAY

8:30 OPEN

- 9:00～9:40 CSLive ファイトアタックBEAT（REC）
- 10:10～10:50 コンビネーションエアロ 大内
- 10:10～10:40 アクアウォーク&トレーニング 高木（野）
- 10:55～11:25 中級アラカルト 新井（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 5週目4泳法）
- 11:05～11:45 HIPHOP TSUJI☆
- 11:00～12:00 初級クラス
- 11:30～12:30 成人スクール 中級クラス 新井
- 12:00～12:40 ヨガ 鳥居
- 12:00～13:00 初心者クラス
- 12:40～13:10 NEW フィンスイム/スキンダイビング 川村（1.3.5週目：スキンダイビング 2.4週目：フィンスイム）
- 13:10～13:50 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 本間
- 13:10～14:10 中級クラス
- 13:20～13:40 NEW アクアダンス 高木（野）
- 14:15～14:55 NEW シェイプパンプ40 高木（野）
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 15:30～17:30 キッズ体育スクール
- 15:30～19:30 キッズスイミングスクール（3コース使用）
- 16:30～18:30 キッズダンススクール
- 18:55～19:35 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 落合
- 19:40～20:25 スイムトレーニング45 川村
- 20:00～20:40 コンビネーションステップ・シンプルステップ 宇田川（1.3.5週目 コンビネーションステップ 2.4週目 シンプルステップ）
- 21:00～22:00 トライアスロン 同好会
- 21:05～21:45 CSLive ファイトアタックBEAT（REC）

22:30 CLOSE

SATUR 土 DAY

9:00 OPEN

- 8:30～10:30 キッズスイミングスクール
- 9:00～13:00 キッズ体育スクール
- 9:00～13:00 キッズ体育スクール
- 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 宇田川
- 10:45～11:45 成人スクール 中級クラス 新井
- 11:00～11:40 シェイプパンプ40 橋本
- 11:45～12:45 成人スクール 初級クラス 新井
- 12:00～12:40 ファイトアタックPRO 落合
- 12:50～13:40 マスターズ練習会 川村（12名まで2コース 13名以上で3コース 利用）
- 13:15～13:55 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 落合
- 13:45～14:15 アクアダンス 高木（野）
- 14:25～15:05 パワーヨガ 川辺
- 14:20～15:20 成人スクール 上級クラス 佐々木
- 15:00～17:00 スカッシュ 同好会
- 15:25～15:55 ボディメイクトレーニング CSLive（REC）
- 15:30～19:30 キッズスイミングスクール（3コース使用）
- 16:30～17:40 有料セッション
- 19:00～19:30 CSLive AIRCYCLEFITNESS リズムライド
- 19:45～20:25 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド
- 20:00～20:30 パドルフリー（中央フリーコース）

21:00 CLOSE

SUN 日 DAY

9:00 OPEN

- 8:30～10:30 キッズスイミングスクール
- 9:40～10:20 HIPHOP TSUJI☆
- 9:40～11:40 キッズ体育スクール
- 9:40～11:40 キッズ体育スクール
- 10:40～11:10 NEW CSLive ビューティープロジェクト～ウエストライン～（REC）
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール（3コース）
- 11:30～12:10 ヨガ 石川
- 12:00～13:00 キッズ運動能力開発スクール
- 12:30～13:10 コンビネーションエアロ 橋本
- 12:30～13:00 初級水泳 佐々木（7月クロール 8月背泳ぎ 9月バタフライ）
- 13:30～14:10 シェイプパンプ40 高木（野）
- 13:30～15:30 プール開放（2コース）※実施日は別途館内掲示をご確認ください
- 14:35～15:15 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 本間
- 15:45～16:25 ジャズダンス 小林
- 16:45～17:25 CSLive ヨガ（REC）
- 17:00～18:00 マスターズ同好会
- 18:00～18:30 パドルフリー（中央フリーコース）（+キッズスイミング個人塾）

19:00 CLOSE

レッスンに参加される場合のお願い

※怪我防止の為、レッスンが開始してからのクラスへのご参加はご遠慮ください。
※色付きレッスンは有料クラスとなります。4Fレセプションにてお手続きの上ご参加ください。
※スタジオのレッスンに関しては、オンライン予約にて予約いただき、ご参加となります。
予約無しでのご参加はできかねますので、予めご了承ください。
※パドルフリーコースについて
パドルを着用して泳げるコースです。パドルの貸し出しはございません。
※プールレッスンのコース設定について
レッスン参加者が10名を目安に2コースへ、30名を目安に3コースとなります。
※フィンフリーコースについて
足ヒレ（フィン）を着用して泳げるコースです。プールサイドのフィンをご利用ください。
※スキンフリーコースについて
マスク・フィン・シュノーケルを着用してご利用いただけるコースです。プールサイドにある備品もご利用いただけます。