

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2025年 4~6月

【スタジオレッスン定員について】
 ・定員10名 エアサイクル
 ・定員22名 シェイブパンフ
 ・定員30名 ステップ系
 ・定員39名 ヨガ・ピラティス・メディカルフィットネス系
 カラダデトックス
 ・定員45名 エアロピクス系、ZUMBA、ラテンファン、パレトン
 ダンスWAVE、健康体操、太極舞、ファイトアタック

4・5・6月
 カレンダー

※色は定期休暇
 ※○印は祝日営業
 営業時間は9:00~19:00です。
 ※黄色ワグの日は特別営業日11:00~18:00

4月	日	月	火	水	木	金	土	日
		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
	31							

5月	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

6月	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

月	火				水				木				金				土				日			
	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20~10:00	シンプルエアロ 吉村			10:00~10:30 初級水泳 高木	9:20~9:40 NEW メディカルフィットネス 骨粗鬆症予防・改善 CSLive REC			9:20~9:50 NEW ビューティプロジェクト SHISEIゆがみ CSLive REC				9:20~10:00 ピラティス 吉村				8:30~11:30 キッズ体育 スクール				8:45~10:45 キッズ ダンス スクール			8:30~11:30 Jrスイミング スクール	
10:10~10:50	CSLive カラダデトックス REC			10:45~(10) ジムズを 履きストレッチ	10:00~10:40 ヨガ 樋口			10:00~10:40 太極舞 樋口				10:20~10:40 NEW メディカルフィットネス 心臓アチエイジング CSLive REC												
11:00~11:40	ファイトアタックBEAT 松下			10:40~11:10 アクア ウォーク &ジョグ 高木	11:00~11:40 ZUMBA 樋口			11:00~11:40 フラエクササイズ 樋口				11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE												
12:00~12:40	コンビネーション エアロ+筋トレ 桜井			12:00~13:00 レディス スイミング スクール 観摩	12:00~12:40 ステップサーキット 川上			11:50~12:50 はつらつ健康運動 スクール【有料】 川上				12:00~12:40 ヨガ 片山												
13:00~13:40	ルーシーダットン 水島			13:00~13:45 ワンポイント レッスン 三井	13:00~13:30 健康体操 川上			13:00~13:40 ZUMBA 桜井				13:00~13:40 ラテンファン 寺門												
14:00~14:40	オリジナルステップ 水島			14:15~14:45 AQUA jam 中武	14:00~14:40 AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 松下			14:00~14:40 シンプルステップ 桜井				14:00~14:40 シェイブパンフ 阿部												
15:30~17:30	キッズ体育 スクール			15:30~19:30 Jrスイミング スクール	15:30~17:30 キッズ体育 スクール			15:30~18:30 キッズ体育 スクール				15:00~15:40 コンビネーション エアロ 熊谷												
17:30~18:30	キッズ 運動能力開発 スクール			17:00~17:50 はじめてJr 上野	17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール			17:50~18:40 初級Jr 上野				16:30~19:50 HIPHOP Jrダンス スクール												
19:00~19:40	AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 大和田			19:00~19:40 ZUMBA 熊谷	19:00~19:40 初心者 上野			19:00~19:40 シェイブパンフ 大和田				19:00~19:40 フィットアタックBEAT 奥山												
20:00~20:40	ヨガ 満沢			20:00~20:40 ピラティス 諸岡	20:00~20:40 上級者 上野			20:00~20:40 フィールヨガ 中武				21:10~21:50 初級HIPHOP NABE												
21:00~21:40	シェイブパンフ 大和田			21:00~21:40 初級HIPHOP TAMAMI	21:00~21:40 中級者 上野			21:00~21:40 AIR CYCLE FITNESS RHYTHM RIDE 松下																
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE							
23:00																								

【スタジオ】
 ・スタジオレッスンは1週間前よりWEBにて予約が可能です。
 スマートフォンをお持ちでない方は、受付前に設置の
 端末にてご予約をお願いいたします。事前に登録が必要と
 なりますので、受付スタッフまでお声をおかけください。
 スタジオへの入場は開始時間の10分前からとなります。
 ご予約いただいた分のQRコードを他の方に譲る等の行為は
 トラブル防止のため、ご遠慮ください。

【プール】
 ・アクアウォーク&フロー、アクアサーキット、アクアピクス、
 AQUAjamのレッスンは開始30分前からプールカウンターにて
 シリコンバンドを配布いたします。お1人様1つお取りください。
 ご自身で買ったシリコンバンドを他の方に譲る等の行為は、
 トラブル防止のため、ご遠慮ください。
 ・歩行、遊泳コース及び安全確保の為、アクアサーキット、
 アクアピクス、AQUAjamは定員39名、
 アクアサーキット、アクアピクスは、参加人数
 20名以上、AQUAjamは14名以上に、なった場合
 3コース使用とさせていただきます。
 ・初級水泳、中級水泳、フィニッシュ、スキンドビングなど
 のレッスンでは最大2コース使用させていただきます。
 ・レッスン時のコース表示につきましては初心者コース、
 往復コースの表示のみとさせていただきます。
 ・レッスン開始後の入場は皆様の安全の確保の為、ご遠慮
 ください。また、水分補給やお手洗いのご利用を除き、
 途中退出後の再入場もご遠慮ください。

・床の位置番号は目安となりますので、接触等の無いよう
 互いに譲り合ってご参加いただけますようお願いいたします。