

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	5月	日	月	火	水	木	金	土	日	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	1	2	3	4	5	6	7

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	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	10:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		10:40~11:10 アクア ウォーク &ジョグ 高木	10:00~10:40 ヨガ 樋口	10:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		10:00~12:00 高浜幼稚園 水泳教室 ※壁面1コース 使用	10:00~10:40 太極舞 樋口	10:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		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	10:05~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			10:40~11:10 初級水泳 観摩				11:00~11:30 マタニティ スイミング スクール			11:30~12:30 マタニティ スイミング スクール					
11:00~11:40	ファイトアタックBEAT 松下	11:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			11:00~11:40 ZUMBA 樋口	11:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		12:15~12:45 アクア ウォーク &フロー 観摩	11:00~11:40 フラエクササイズ 樋口	11:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			11:50~12:00 初級者3回 浜地				12:00~12:30 中級水泳 守寺			12:30~13:15 ヨガ 吉村					
12:00~12:40	コンビネーション エアロ+筋トレ 桜井	12:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		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	12:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		12:15~12:45 アクア ウォーク &フロー 観摩	11:50~12:50 はつらつ健康運動 スクール【有料】 川上	12:10~13:10 初級者3回 浜地		12:00~12:40 ヨガ 片山	12:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			12:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ				12:30~13:10 コンピネーション ステップ 宇田川			12:30~13:10 コンピネーション エアロ 宇田川					
13:00~13:40	ルーシーダットン 水島	13:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		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	13:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		13:00~13:30 初級水泳 観摩	13:00~13:40 ZUMBA 桜井	13:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		13:00~13:40 ラテンファン 寺門	13:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			13:30~14:10 初級者3回 浜地				13:00~14:00 初級者3回 浜地			13:30~14:10 ステップサーキット 川上					
14:00~14:40	オリジナルステップ 水島	14:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		14:15~14:45 AQUA jam 中武	14:00~14:40 AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 松下	14:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		14:35~15:05 予約制 フィン フリー コース	14:00~14:40 シンプルステップ 桜井	14:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		14:00~14:40 シェイブパンフ 阿部	14:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			14:10~14:40 フィン スイム 観摩				14:30~15:10 コンピネーション エアロ 川上			14:30~15:10 コンピネーション エアロ 川上					
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			15:30~19:30 Jrスイミング 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	15:20~16:20 キッズ 運動能力開発 スクール			15:30~19:30 Jrスイミング スクール				15:50~16:30 コンピネーション エアロ 松原			16:40~17:20 初心者 浜地					
17:30~18:30	キッズ 運動能力開発 スクール				17:30~18:30 はじめてJr 上野				17:00~17:50 初級Jr 上野			16:30~19:50 HIPHOP Jrダンス スクール				17:10~20:20 HIPHOP Jrダンス スクール				16:40~17:20 初心者 浜地			17:15~18:45 キッズ体育 スクール 上級クラス					
19:00~19:40	AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 大和田	19:30~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			19:00~19:40 ZUMBA 熊谷	19:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			19:00~19:40 シェイブパンフ 大和田	19:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		19:00~19:40 ファイアアタックBEAT 奥山	19:45~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			18:10~19:10 初級者 浜地				19:00~19:40 初心者 上野								
20:00~20:40	ヨガ 満沢	20:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			20:00~20:40 ピラティス 諸岡	20:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		20:35~21:05 初級水泳 同部	20:00~20:40 フィールヨガ 中武	20:35~21:05 中級水泳 同部		20:10~20:50 ファイアアタックBEAT 奥山	20:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			20:00~20:40 上級者 上野				20:00~20:40 初級HIPHOP TAMAMI								
21:00~21:40	シェイブパンフ 大和田	21:30~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		20:30~21:30 スイム トレーニング 三井	21:00~21:40 初級HIPHOP TAMAMI	21:15~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ		21:15~22:15 フィン フリー コース	21:00~21:40 AIR CYCLE FITNESS RHYTHM RIDE 松下	21:15~22:15 フィン フリー コース		21:10~21:50 初級HIPHOP NABE	21:10~(10) ジムスモ 履帯ストレッチ			21:00~21:40 中級者 上野				21:00~21:40 初級HIPHOP TAMAMI								
22:30	22:30 CLOSE				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、フィンスイム、スキンドイ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。