

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2024年10月~12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20名 シェイブパンプ
 ・定員26名 ステップ系
 ・定員30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40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

10・11・12月
 カレンダー
 ※色は定期休館日
 ※11/15は休館日です。
 ※0日は祝日営業
 営業時間は9:00~19:00です。
 ※黄色ワクの日は特別営業日11:00~18:00

10月	日	月	火	水	木	金	土	日
	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			

11月	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

12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 メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 CSLive REC				9:20~9:40 メディカルフィットネス 膝痛予防 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) ジム系 履帯ストレッチ		10月 月泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	10:10~(10) ジム系 履帯ストレッチ				10:10~(10) ジム系 履帯ストレッチ				10:20~10:40 太極舞 樋口												
11:00~11:40	フィットアタックBEAT 奥山	11:00~(10) ジム系 履帯ストレッチ		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 REC												
12:00~12:40	コンビネーション エアロ+筋トレ 桜井	12:00~(10) ジム系 履帯ストレッチ		12:00~13:00 レディース スイミング スクール 高藤	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】 高藤				12:00~12:40 ヨガ 片山								11:30~12:10 コンピネーション ステップ 宇田川			11:50~12:35 アクア ピクス 高藤	
13:00~13:40	オリジナルステップ 水品	13:00~(10) ジム系 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				13:00~13:40 ZUMBA 桜井				13:00~13:40 ラテンファン 寺門								12:30~13:10 コンピネーション エアロ 宇田川			12:45~13:15 フィン スイム 高藤	
14:00~14:40	ルーシーダットン 水品	14:00~(10) ジム系 履帯ストレッチ		14:15~14:45 ホッピング アクア サーキット 大和田	14:00~14:40 AIR CYCLE FITNESS RHYTHM RIDE 高藤				14:00~14:40 シンプルステップ 桜井				14:00~14:40 シェイブパンプ 大和田								13:30~14:10 ステップサーキット 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				15:30~18:30 キッズ体育 スクール				15:30~17:30 Jrスイミング スクール								15:30~16:00 POWER PUMP 高藤			15:30~16:00 個人塾	
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								16:20~17:00 AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 大和田			17:00~18:00 パラ水泳教室	
19:00~19:40	AIR CYCLE FITNESS RHYTHM RIDE 高藤	19:00~(10) ジム系 履帯ストレッチ		19:00~19:40 ZUMBA 熊谷	19:00~19:40 ZUMBA 熊谷				19:00~19:40 フィットアタックBEAT 高藤				20:10~20:50 シェイブパンプ 高藤								17:15~18:45 スタジオ開放 スクール生・家族対象 【有料・予約制】			19:00 CLOSE	
20:00~20:40	ヨガ 滝沢	20:00~(10) ジム系 履帯ストレッチ		19:45~20:15 初級水泳 三井	20:00~20:40 ピラティス 諸岡				20:00~20:40 フィールヨガ 中武				21:00~21:50 HIPHOP NABE								18:10~19:10 初級者 浜地			20:00 CLOSE	
21:00~21:40	AIR CYCLE FITNESS POWER RIDE 大和田	21:00~(10) ジム系 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 HIPHOP TAMAMI				21:00~21:40 AIR CYCLE FITNESS RHYTHM RIDE 高藤																
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				

★印のレッスンはどちらか1つへのご参加とさせていただきます。

【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。
 スタジオへの入館は開始時間の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、スキンドイビングなど
 のレッスンでは泳ぐ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館は皆様の安全の確保の為、ご遠慮
 ください。また、水が補給やお手洗いのご利用を除き、
 途中退出後の再入館もご遠慮ください。