

# Lesson Schedule

4・5・6月  
カレンダー

※色の日は休館日となります。  
※○の日は祝日営業となります。

レッスンスケジュール/2025年4月～6月

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14
	13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21
	20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28
	27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31		29	30					

時間	月			火			水	木			金			土			日						
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール		スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール				
9:00	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	全館	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN		9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	
9:15	ジムスモ ～パーツ引き締め～			リズムライド 田邊				ジムスモ ～気持ち～手軽に～			ジムスモ ～メディカルフィットネス～			ジムスモ ～メディカルフィットネス～			9:00～9:30 個人塾(有料)	9:00～10:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※5コース使用	9:00～10:00 運動能力開発 スクール (幼児・児童)			9:00～10:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用	
9:30		からだ元気		パワーライド 田邊	FITFun 勝連	初級水泳		シェイブパンプ 佐野	10:10～10:30 60歳からの 水泳教室 (有料)		10:00～10:40 ポッチャ			10:15～10:45 キッズ体育 (幼児)			10:00～11:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	10:00～11:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用			10:00～11:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用		
10:00	パレト山田		10:30～11:00 アクアピクス 榊原						10:45～11:25 ステップ サーキット 水谷		10:25～10:45 お腹シェイブ			11:00～11:40 キッズ体育 (幼児)			11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用		
10:30		やさしい ストレッチ			スムース& ヒーリング				11:20～11:40 リンパフロー				11:30～12:00 スイム プライベート			11:30～12:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	11:30～12:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			11:30～12:00 ピクニック ボール	11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用		
11:00	ZUMBA 竹之内		11:10～11:40 初級平泳ぎ						11:40～12:20 ZUMBA 水谷				12:00～12:30 ZUMBA RIE			12:00～12:40 健康太極拳 REC	12:00～13:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	12:00～13:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			12:00～12:30 SHISEI ～ゆがみ～ REC	12:00～12:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	
11:30		ファンクショナル トレーニング			SASOO				12:40～13:10 リズムライド 曾根				12:05～12:50 リズムライド REC			12:30～13:30 ダンスファン 山田	12:30～13:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	12:30～13:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			12:50～13:30 ZUMBA 山田	12:30～13:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	
12:00	フィールピラティス 勝連		13:00～14:00 マスターズ 練習会						13:30～14:10 ヨガ LIVE				13:00～14:00 フラメンコ (有料)			～14:00 キッズスクール準備	14:00～14:45 ファンクショナル トレーニング 田邊	14:00～14:30 個人塾 (有料)			13:45～14:25 ファンクショナル トレーニング 田邊	14:00～14:30 個人塾 (有料)	
12:30		いきいき 元気スクール			ステップJam 勝連				14:20～15:00 ラテンファン 及川				14:15～14:55 コンピネーション エアロLOW 及川			14:00～17:00 アリーナパーク	14:00～14:45 アクアピクス 勝連	14:00～14:30 個人塾 (有料)			14:40～15:20 オリジナルエアロ 山田	14:00～17:00 アリーナ パーク	
13:00	シンプルエアロ 岩城																15:00～16:00 腰痛改善 スクール (有料)	15:00～16:00 腰痛改善 スクール (有料)			15:50～16:30 パワーライド 佐野	15:00～16:00 腰痛改善 スクール (有料)	
13:30		13:30～15:00 いきいき 元気スクール																					
14:00	シェイブパンプ 勝連		14:15～15:00 アクアピクス 榊原																				
14:30																							
15:00	15:00～16:15 キッズスクール準備 15:00～		15:00～16:00 キッズスクール準備 15:00～																				
15:30	ジャズダンス (有料)		15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用																				
16:00			15:30～16:30 運動能力開発 スクール (幼児・児童) ※1コース使用																				
16:30			16:30～17:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用																				
17:00	キッズダンス (4歳～小2)		16:30～17:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用																				
17:30			17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用																				
18:00	キッズダンス (小3～中学生)		17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用																				
18:30			18:30～19:30 育成 コース ※3コース																				
19:00	シェイブパンプ 佐野		19:30～19:40 キッズスクール準備																				
19:30																							
20:00	ZUMBA 山田		20:15～20:45 初級青泳ぎ																				
20:30																							
21:00	シンプルエアロ 及川																						
21:30																							
22:00	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)																						

### 4月からのおすすめレッスン

●からだ元気とは...  
「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標としたプログラムです。レッスン時間は30分で、マットを使用し、裸足もしくは靴下を履いた状態で、ご自宅でもできるような簡単な「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」を行います。季節毎(四半期ごと)にテーマを設け、日常生活に必要な運動習慣の向上を目指します。

「ビューティープロジェクト:SHISEI」がおすすめ!!  
「SHISEI～ゆがみ～」  
セントラルスポーツの考案「美しさ」とは、「イキイキとした健康的なカラダ」のことを指します。「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」を目指す美事に特化したプログラム。ビューティープロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指したカラダづくりを提案します。ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで、姿勢を美しくさせるプログラムです。

- レッスン終了後、必ず一度ご退室ください。
- レッスン開始からの途中入場はご遠慮頂きます
- スタジオ定員...52名
- ※シェイブパンプ...30名・土曜日...37名
- ※リズムライド・パワーライド...15名
- レッスン開始10分前より入場して頂きます。
- 祝日のスタジオレッスンは10:00～18:30、プールレッスンは10:30～18:00の実施となります。
- アクアピクスレッスンは23名から3コースで実施となります。(※22名まで2コース)
- 祝日はアリーナでのレッスンはございません。
- 土曜日、日曜日、祝日のプール利用は10:00からとなります。
- 月曜日・木曜日・金曜日のジムスモはスタジオで行います。