Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年10月～12月

10・11・12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。

10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	

11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					

12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		

月

9:00 OPEN

スタジオ
- 9:15～9:25 ジムスモ ～バーツ引き締め～
- 10:00～10:30 NEW FIT Fun 勝連
- 11:00～11:40 ZUMBA 竹之内
- 12:00～12:40 フィールピラティス 勝連
- 13:10～13:50 シンプルエアロ 岩城
- 14:10～14:50 シェイプパンプ 勝連
- 15:00～16:15 ジャズダンス（有料）
- 16:30～17:30 キッズダンス（4歳～小2）
- 17:30～18:30 キッズダンス（小3～中学生）
- 19:00～19:30 シェイプパンプ 春日井
- 19:50～20:30 ZUMBA 山田
- 20:50～21:30 NEW CS Live ピラティス REC

アリーナ
- 10:10～10:40 からだ元気
- 10:50～11:20 やさしいストレッチ
- 11:30～11:50 ファンクショナルトレーニング
- 13:30～15:00 いきいき元気スクール（有料）
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- ～18:50 キッズスクール準備

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス 榊原
- 11:10～11:40 初級バタフライ
- 11:50～12:50 マスターズ練習会
- 14:15～15:00 アクアビクス 榊原
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズスイミング（幼児・児童）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- キッズスクール準備
- 20:15～20:45 初級クロール

22:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

火

9:00 OPEN

スタジオ
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:00～10:40 NEW バレトン 竹之内
- 11:00～11:40 NEW ZUMBA 川下
- 12:00～12:40 フィールヨガ 勝連
- 13:10～13:50 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ エアロ 松岡
- 14:10～14:40 ステップJam 勝連
- 15:30～16:30 キッズダンス（4歳～小2）
- 16:30～17:30 キッズダンス（小3～中学生）
- 19:00～19:40 パワーライド 佃
- 20:00～20:40 ZUMBA RIE

アリーナ
- 10:40～11:10 NEW ポールdeリラックス
- 11:20～11:50 SASOO
- 12:00～13:30 いきいき元気スクール（有料）
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- ～18:50 キッズスクール準備
- 準備19:15～
- 19:30～21:00 ピックルボール
- 準備21:15

プール
- 10:15～10:45 初級水泳
- 11:00～12:00 成人スイミングスクール（有料）※2コース使用
- 12:10～12:40 スイム プライベート
- 12:40～13:10 スイム プライベート
- 14:15～15:00 アクアビクス 田邊
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズスイミング（幼児・児童）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- キッズスクール準備
- 20:15～21:00 スイム トレーニング

22:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

水

全館 休館日

木

9:00 OPEN

スタジオ
- 9:15～9:25 ジムスモ ～気軽に・手軽に～
- 10:00～10:30 シェイプパンプ 佐野
- 10:45～11:25 ステップサーキット 水谷
- 11:40～12:20 ZUMBA RIE
- 12:40～13:10 リズムライド 曽根
- 13:30～14:10 CS Live ヨガ LIVE
- 14:20～15:00 ラテンファン 及川
- 15:10～16:50 有料セッション 及川
- 15:30～17:00 いきいき元気スクール（有料）
- 19:00～19:30 シェイプパンプ パワー 長谷川
- 19:55～20:35 オリジナルエアロ 及川
- 20:50～21:30 パワーライド 長谷川

アリーナ
- 10:10～10:30 NEW メディカルフィットネス ～腰痛予防・改善～
- 10:40～11:10 リンパフロー
- 11:20～11:40 スモールボールFUN
- 13:30～15:00 いきいき元気スクール（有料）
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- ～18:50 キッズスクール準備
- 準備19:15～
- 19:30～21:00 ピックルボール
- 準備21:15

プール
- 9:30～10:15 60歳からの水泳教室（有料）
- 10:30～11:15 アクアビクス 曽根
- 11:25～11:55 初級平泳ぎ
- 12:00～12:30 スイム プライベート
- 12:30～13:00 スイム プライベート
- 13:00～14:00 腰痛改善スクール（有料）
- 14:15～15:00 アクア サーキット 榊原
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズスイミング（幼児・児童）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- キッズスクール準備
- 20:15～21:00 アクアビクス 服部

22:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

金

9:00 OPEN

スタジオ
- 9:15～9:25 ジムスモ ～メディカルフィットネス～
- 10:00～10:40 ZUMBA 上間
- 11:00～11:40 ヨガ 清沢
- 12:00～12:40 パワーライド 田邊
- 13:00～14:00 フラメンコ（有料）
- 14:15～14:55 ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝ エアロLOW 及川
- 15:10～16:15 有料セッション 及川
- 16:40～17:40 有料セッション 及川
- 18:50～19:30 STRONG Nation™ 山田
- 19:40～20:20 ヨガ 清沢

アリーナ
- 9:30～10:15 ボッチャ
- 10:25～10:45 お腹シェイプ
- 12:00～13:30 いきいき元気スクール（有料）
- キッズスクール準備 15:00～
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- ～18:50 キッズスクール準備

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス 榊原
- 11:30～12:00 スイム プライベート
- 12:05～12:50 スイム トレーニング
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール（有料）※2コース使用
- 14:15～15:00 アクアビクス 角野
- キッズスクール準備 15:00～
- 15:30～16:30 キッズスイミング（幼児・児童）※1コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミング（児童）※1コース
- キッズスクール準備

22:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

土

スタジオ
- 9:00～10:00 キッズダンス（4歳～小2）
- 11:00～11:40 ヨガ YURI
- 12:00～12:40 CS Live 健康太極拳 REC
- 13:10～13:50 NEW ファイトアタック PRO 佃
- 14:10～14:50 シェイプパンプ 田邊
- 15:10～15:50 NEW ファンクショナルトレーニング 田邊
- 16:10～16:50 ZUMBA 山田
- 17:10～18:10 有料セッション 山田
- 18:30～19:30 有料セッション 角谷

アリーナ
- 9:30～10:30 キッズ体育（幼児）
- 10:30～11:30 キッズ体育（幼児）
- 11:30～12:30 キッズ体育（児童）
- 12:30～13:30 キッズ体育（児童）
- ～14:00 キッズスクール準備
- 14:00～17:00 アリーナパーク・イベント
- ～17:30 アリーナ準備

プール
- 9:00～10:00 キッズスイミング（幼児・児童）※5コース使用
- 10:00～11:00 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
- 12:00～13:00 キッズスイミング（幼児・児童）※4コース使用
- キッズスクール準備
- 14:00～14:30 AQUA Splash 勝連

20:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は19:45までとなります）

日

スタジオ
- 10:15～10:45 NEW CS Live ヒップライン REC
- 11:00～11:40 ヨガ 清沢
- 12:00～12:30 NEW リズムライド 佐野
- 13:00～13:40 ZUMBA 山田
- 13:55～14:25 シェイプパンプ パワー 春日井
- 14:40～15:20 オリジナルエアロ 山田
- 15:40～16:20 NEW EXCITE BODY

アリーナ
- 9:20～11:30 キッズサッカースクール
- 12:00～ キッズスクール準備
- 12:30～13:30 キッズ体育（児童）
- ～14:00 キッズスクール準備
- 13:30～14:00 個人塾（有料）
- 14:00～14:30 個人塾（有料）
- 14:00～17:00 アリーナパーク・イベント
- ～17:30 アリーナ準備

プール
- 9:00～10:00 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
- 11:00～12:00 キッズスイミング（幼児・児童）※2コース使用
- 12:00～12:30 個人塾（有料）
- 12:30～13:00 個人塾（有料）
- キッズスクール準備
- 14:45～15:15 アクアウォーク＆ジョグ 春日井

19:00 CLOSE
（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は18:45までとなります）

10月からのおすすめレッスン

“ファイトアタックPRO”とは…
様々な格闘動作を組み合わせたオンビートエクササイズで、フリースタイルで展開するプログラムです。
ブレコリオスタイル『ファイトアタックBEAT』のフリースタイルと位置づけられる。フリースタイルならではの『楽しさ』『効果』を体感できるプログラムを目指します。

“ポールdeリラックス”とは…
『ポールdeリラックス』はポールを使用して、体の中心部分であるコアを調整し、動いやすい体を目指すプログラムです。

- ●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
- ※シェイプパンプ…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。
- ●アクアビクスレッスンは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。