

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		10:00 開館		9:00 開館		9:00 開館	
<p>ダイビングレッスンが復活！ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。 持ち物：フィン・シュノーケル・マスク</p> <p>10:20~10:50 ピラティス 西村</p> <p>11:00~11:40 シンプルエアロ Low 小田島</p> <p>11:50~12:30 健康体操 菅野</p> <p>12:40~13:20 Lati Lati CSLive</p> <p>13:30~14:00 リズムライド CSLive</p>		<p>10:20~11:00 ZUMBA AKIKO</p> <p>11:15~11:55 ヨガ 櫻井</p> <p>12:05~12:45 コンピネーション エアロ 宮城</p> <p>13:00~13:30 X-CORE RIDING CSLive</p> <p>13:45~14:25 Zen Yoga CSLive</p>		<p>10:20~10:50 ポールde健康体操 岩崎</p> <p>11:05~11:35 BEAT FIGHTATAK 土田</p> <p>11:45~12:15 7・9月：X-CORE DANCING 8月：やせる！脂肪燃焼ダンス CSLive</p> <p>13:00~13:40 エアロ サークット 荒井</p> <p>13:55~14:25 7月：ウエストライン 8月：ヒップライン 9月：アームス&バックライン ビューティブ 02 エイ CSLive</p>		<p>10:20~11:00 ヨガ 岩崎</p> <p>11:10~11:50 ZUMBA 跡部</p> <p>12:00~12:40 シンプル ステップ 宮城</p> <p>12:50~13:20 SHAPE PUMP 黒滝</p> <p>13:30~14:10 BEAT FIGHTATAK CSLive</p>		<p>10:20~11:00 ヨガ 岩崎</p> <p>11:10~11:50 ZUMBA 跡部</p> <p>12:00~12:40 シンプル ステップ 宮城</p> <p>12:50~13:20 SHAPE PUMP 黒滝</p> <p>13:30~14:10 BEAT FIGHTATAK CSLive</p>		<p>10:40~11:20 Lati Lati CSLive</p> <p>11:30~12:10 コンピネーション エアロ 加藤</p> <p>12:20~13:00 PRO FIGHTATAK CSLive</p> <p>13:10~13:40 Feel Pilates 黒滝</p> <p>14:30~17:30 キッズ体育 スクール</p>		<p>9:00~12:00 キッズ体育スクール</p> <p>12:30~13:10 SHAPE PUMP 黒滝</p> <p>13:20~13:50 リズムライド CSLive</p> <p>14:00~14:20 ボディフィットネス クラス CSLive</p> <p>14:30~16:30 運動能力開発 スクール</p>	
流水教室 10:20~11:20 ※5コース 利用可能		流水教室 14:00~15:00 ※5コース 利用可能		流水教室 14:00~15:00 ※5コース 利用可能		流水教室 14:00~15:00 ※5コース 利用可能		流水教室 13:00~15:00 ※5コース 利用可能		流水教室 14:00~15:00 ※5コース 利用可能		流水教室 14:00~15:00 ※5コース 利用可能	
15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		15:00~16:30 キッズスクール 5コース利用可能		16:00~17:00 キッズスクール 3コース利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:30~20:00 キッズスクール 1コース利用可能		16:00~17:00 キッズスクール 3コース利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
19:20~20:00 ピラティス 荒井		19:00~19:30 シェイプアップ POWER CSLive		19:10~19:50 ZUMBA 岡本		19:10~19:40 ヨガ 櫻井		19:10~19:40 ヨガ 櫻井		16:00~17:00 キッズスクール 3コース利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
20:10~20:50 シンプル ステップ 宮城		19:40~20:10 BEAT FIGHTATAK 山田		20:00~20:30 パレトン 岡本		19:50~20:30 SHAPE PUMP 黒滝		19:50~20:30 SHAPE PUMP 黒滝		流水教室 17:15~18:15 ※5コース 利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
20:00~20:30 キッズスクール 3コース 利用可能		20:00~20:30 キッズスクール 3コース 利用可能		20:00~20:30 キッズスクール 3コース 利用可能		20:00~20:30 キッズスクール 3コース 利用可能		20:00~20:30 キッズスクール 3コース 利用可能		17:45 施設利用終了 18:00 閉館		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
20:10~20:40 スイムアラカルト① 7月：黒滝 8~9月：阿部(宏)		20:20~21:00 Zen Yoga CSLive		20:40~21:10 リズムライド CSLive		20:40~21:10 AQUADANCE 黒滝		20:40~21:10 AQUADANCE 黒滝		17:45 施設利用終了 18:00 閉館		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	
21:45 施設利用終了 22:00 閉館		21:45 施設利用終了 22:00 閉館		21:45 施設利用終了 22:00 閉館		21:45 施設利用終了 22:00 閉館		21:45 施設利用終了 22:00 閉館		17:45 施設利用終了 18:00 閉館		17:45 施設利用終了 18:00 閉館	

◎★ ←のマークがついているレッスンは、時間変更となったレッスンです。
 ◎ ←のマークがついているレッスンは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。
 ◎NEW! ←のマークがついているレッスンは、内容・時間変更となったレッスンです。

・スタジオレッスンは全て定員制となります。
 ・各レッスン参加ご希望の方は、開始30分前にスタジオ前にあります予約表に記名の上ご参加下さい。
 ・レッスン開始後の途中入場・退室は、安全確保の為原則禁止とさせていただきます。

◎休館日のお知らせ・・・毎週木曜日・8月14日~16日(季節休館日)
 ◎祝日営業日のお知らせ・・・7月20日(月)、8月11日(火)、9月21~23日(月~水)は祝日営業日になります。スケジュールは別途お知らせします。

QRコード
 ←拡大してご覧になりたい方はこちらのQRコードをお読み取り下さい。

初級・中級水泳・スイムアラカルト			上級水泳	
7月	8月	9月	上級①	上級②
① クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	1週目 バタフライ	クロール
② 平泳ぎ	バタフライ	クロール	2・5週目 クロール	平泳ぎ
③ 背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	3週目 平泳ぎ	背泳ぎ
④ バタフライ	クロール	背泳ぎ	4週目 背泳ぎ	バタフライ

※ジムスモの日程は別途ご参照ください。