

金沢店 2025年 4月

【営業時間】 平日9:00～22:00 / 土曜9:00～20:00 / 日祝9:00～19:00 ※スポーツ施設は閉館15分前まで/土日のプールは10:00から

月			火			水	木			金			土			日					
No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール		No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール			
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN			休 館 日	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN（プールは10:00から）			9:00 OPEN（プールは10:00から）			9:00		
30	9:20～10:00 ヨガ 山内	9:20～10:00 ボディコアバランス 尾上			9:10～9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン		9:20～10:00 CSLive 健康太極拳	9:25～9:55 動きタイム 尾上	9:40～9:50 ※かんたんストレッチ	9:20～9:40 CSLive マタ・イルフィット入		9:10～9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン			9:00～10:00 キッズスイミング （幼児・児童）			9:00～10:00 キッズスイミング （幼児・児童）	30		
10:00		10:05～10:20 SASSO 猪田	9:30～10:10 コンビネーションエアロ 東田	9:25～9:45 SHISEIゆがみ 山下	↓最大2レーン					10:00～10:40 コンビネーションエアロ 竹内					10:00～11:00 キッズダンス （4歳～小2）	10:00～11:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大2.5レーン			10:00～11:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大0.5レーン	10:00	
30	10:15～10:55 ダンスファン 土橋	10:15～10:45 動きタイム 尾上		9:55～10:25 バランスボール 尾上	10:10～10:40 アクアワーク&ジョグ 山下		10:15～10:55 ZUMBA GOLD® 尾上		10:10～10:40 アクアダンス 山本 最大2レーン			10:10～10:55 リズムライド （使用説明10分あり） 山下	10:10～10:55 AQUA ZUMBA® 尾上 最大2レーン	10:30～11:10 バレエエクササイズ 橋爪			10:30～11:10 ZUMBA® 温井		30		
11:00			10:25～10:55 アクアピクス 猪田 最大2レーン	10:25～11:05 ヨガ 東田	10:45～11:15 アクアダンス 尾上 最大2レーン				11:00～12:00 成人スイミング （初・中級） 直江 最大1レーン	11:00～11:40					11:00～12:00 キッズダンス （小3～小6）	11:00～12:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン				11:00	
30	11:10～11:50 CSLive ファイトアタックPRO	11:15～11:25 ※かんたん姿勢改善 11:25～11:35 ※かんたん筋トレ	11:00～12:00 成人スイミング （初/中上級） 水口 最大2レーン		11:10～11:20 ※お腹引き締め		11:10～11:50 ヨガ～機能改善～ 山岸	11:15～11:55 ボディコアバランス 尾上		BEAT FIGHTATAK 林	11:20～11:30 ※かんたん筋トレ 11:30～11:40 ※かんたんストレッチ			11:25～12:05 コンビネーションエアロ 山内			11:30～12:10 HOTヨガ 猪田			30	
12:00					12:00～12:45 ベビースイミング 振替用 （6か月～3才未満）					12:00～12:40 CSLive カラダデトックス										12:00	
30	12:20～13:00 ZUMBA® 温井			12:20～13:00 ファンク 小坂				12:10～12:20 ※かんたん筋トレ										12:25～12:55 CSLive リズムライド		30	
13:00							12:30～13:10 SHAPE PUMP 山本														
30	13:30～14:10 CSLive シンブルエアロ		13:30～14:30 成人スイミング （上級） 齋藤 最大1レーン	13:20～14:00 コンビネーションエアロ 北市	13:15～14:15 成人スイミング （初・中級） 直江 最大1レーン		13:30～14:10 CSLive ヨガ LIVE	13:45～13:55 ※お腹引き締め	13:00～14:00 成人スイミング （上級）直江 最大1レーン	13:15～13:45 FIT FUN 桜井	13:30～14:10 NEW!! エアサイクルフィットネス パワーライド 山本		13:10～13:50 ダンスファン 土橋	13:30～13:40 ※かんたん筋トレ			13:05～13:45 シンブルエアロ 粟原	13:05～13:45 CSLive パワーライド	最大1レーン 申込:前日まで （保護者同伴）	13:00	
14:00							14:20～14:35 ボディメイクトレーニング 土橋	14:20～15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口		13:55～14:15 リンパフロー 土橋		14:00～15:00 成人スイミング （初～上級） 直江 最大2レーン	14:00～14:40 カラダデトックス 齋藤	13:50～14:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林			14:00～14:40 SHAPE PUMP 池村	14:00～14:30 バラエティアクア 過替わり		14:00	
30	14:25～15:05 ジャズダンス 小坂	↓最大2レーン 14:45～15:15 アクアワーク&トレーニング 齋藤		14:20～15:00 CSLive パワーヨガ	14:30～15:15 アクアピクス 直江 最大2レーン		14:45～15:25 CSLive ファイトアタックBEAT			14:25～15:05 ヒップホップファン 土橋			14:50～15:30 SHAPE PUMP				14:55～15:35 CSLive ファイトアタックPRO			30	
15:00	15:15～15:55 CSLive ヨガ		15:30～16:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1レーン	15:20～15:50 FIT FUN 林			15:35～16:15 コンビネーションエアロ 粟原	15:15～16:00 アクアピクス 竹内 最大2レーン	15:20～16:00 SHAPE PUMP 山本		15:20～15:50 AQUA ZUMBA®直江 最大2レーン		15:45～16:25 BEAT FIGHTATAK 山本		15:15～16:00 AQUA ZUMBA® 直江 最大2レーン	15:30～15:40 ※お腹引き締め				15:00	
16:00																					
30	16:30～17:30 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） 最大2.5レーン						16:30～17:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1レーン	16:30～17:30 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） 最大1レーン	16:40～17:20 CSLive ヨガ		16:15～16:45 キッズ個人塾 竹林 最大1レーン					16:00	
17:00	17:30～18:30 キッズダンス （小3～小6）		17:30～18:30 キッズスイミング （児童） 最大2レーン						17:30～18:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1レーン	17:30～18:30 キッズダンス （小3～小6）				17:30～18:30 太極拳 砂原						17:00	
18:00																					
30							18:45～19:25 CSLive ファイトアタックPRO			19:25～20:05 SHAPE PUMP 池村	20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE			18:30～19:10 コンビネーションエアロ 粟原			スポーツ施設は18:45まで 19:00 CLOSE			30	
19:00	19:30～20:10 バレエエクササイズ 橋爪	19:40～20:20 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	19:00～20:00 成人スイミング （中上級） 直江 最大1レーン	19:00～19:20 ボディメイクトレーニング 猪田	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 山本		19:40～20:20 ZUMBA® 温井	19:50～20:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口					スポーツ施設は19:45まで 20:00 CLOSE							19:00	
20:00			20:10～20:40 アクアダンス 佐古田 最大2レーン	19:35～20:15 パワーヨガ 猪田						20:20～21:00 CSLive ファイトアタックBEAT			【マシン・器具を使用するレッスン】 ●SHAPE PUMP：定員30名／バーベルセット・ステップ台・マット ●エアサイクルフィットネス：定員(No.1)15名、(No.2)12名／スピニングバイク ●リンパフロー：定員20名／筋膜ほぐし用バー ●ボディコアバランス・バランスボール：定員8名／コアボード・バランスボール						20:00		
30	20:30～21:10 コンビネーションエアロ 竹内			20:30～21:10 SHAPE PUMP 田口			20:40～21:20 HOTヨガ 猪田														30
21:00																					21:00
30	スポーツ施設は21:45まで		スポーツ施設は21:45まで				2025年 4月スケジュール	スポーツ施設は21:45まで			スポーツ施設は21:45まで									30	
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE									22:00			

※スイムプライベートおよびキッズ個人塾について：ご予約がない場合は通常通りご使用いただけます。(実施の場合最大1レーン使用)
※平日9:20～スカッシュコートにて『みんなで体操』(ラジオ体操・10分程度)を行います。ご予約不要ですので、皆様是非ご参加ください。
※キッズ体育スクール、スカッシュスクール、ゴルフスクールのスケジュール：別紙参照

2025年4月～ スカッシュコート・ゴルフレンジ レッスンスケジュール

月		火		水	木		金		土		日			
スカッシュコート	ゴルフレンジ	スカッシュコート	ゴルフレンジ		スカッシュコート	ゴルフレンジ	スカッシュコート	ゴルフレンジ	スカッシュコート	ゴルフレンジ	スカッシュコート	ゴルフレンジ		
9:00 OPEN		9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN			
9:00	9:20～9:30 みんなで体操	9:20～9:30 みんなで体操		休 館 日	9:20～9:30 みんなで体操		9:20～9:30 みんなで体操		9:00～10:00 キッズ体育 (児童)		9:00～10:00 キッズ体育 (児童)		9:00	
30														
10:00									10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)		10:00～11:00 キッズ体育 (幼児)		10:00	
30													30	
11:00									11:00～12:00 キッズ体育 (児童)		11:00～12:00 キッズ体育 (児童)		11:00	
30													30	
12:00														12:00
30														30
13:00	13:00～14:00 成人ゴルフ スクール (定員4名) 土肥													13:00
30														
14:00								14:00～15:00 ワイワイスカッシュ						14:00
30														30
15:00														15:00
30						15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)						30
16:00														16:00
30						16:30～17:30 キッズ体育 (児童)		16:30～17:30 キッズ体育 (児童)						30
17:00														17:00
30								17:30～18:30 キッズ体育 (児童)						30
18:00										18:00～19:00 スカッシュスクール (定員6名) 本保				18:00
30														30
19:00	19:00～20:00 成人ゴルフ スクール (定員4名) 土肥	NEW!! 19:00～20:00 スカッシュスクール (定員6名) 本保				19:00～20:00 スカッシュスクール (定員6名) 本保								19:00
30														
20:00		NEW!! 20:00～21:00 スカッシュスクール (定員6名) 本保	20:00～21:00 スカッシュスクール 上級クラス (定員6名) 本保							スポーツ施設19:45まで 20:00 CLOSE				
30														
21:00														
30														
22:00	スポーツ施設21:45まで 22:00 CLOSE		スポーツ施設21:45まで 22:00 CLOSE			スポーツ施設21:45まで 22:00 CLOSE		スポーツ施設21:45まで 22:00 CLOSE						

※キッズ体育スクール：スカッシュコートおよびストレッチエリアを使用させていただきます。