

金沢店 2025年 5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                                         |                                        |                                                          |                                                 | 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<br>ヨガ<br>山内                      | 9:20～10:00<br>ボディコアバランス<br>尾上                       |                                                   | 9:30～10:10<br>コンビネーションエアロ<br>東田        | 9:25～9:45<br>SHISEIゆがみ 山下<br>9:55～10:25<br>バランスボール<br>尾上 | 9:10～9:40<br>スイムプライベート 水口<br>最大1レーン             | 休<br>館<br>日    | 9:20～10:00<br><b>CSLive</b><br>健康太極拳        | 9:25～9:55<br>動きタイム<br>尾上                          | 9:40～9:50<br>※かんたんストレッチ                         | 9:20～9:40<br><b>CSLive</b><br>ヨガ 効果的！心臓を強化！ |                                                      | 9:10～9:40<br>スイムプライベート 水口<br>最大1レーン                   |                                                                                                                                                                             |                                  | 9:00～10:00<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）              |                                            |                                             | 9:00～10:00<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）              | 30                                       |                              |       |
| 10:00    | 10:15～10:55<br>ダンスファン<br>土橋                 | 10:15～10:45<br>動きタイム<br>尾上                          | 10:05～10:20<br>SASSO 猪田                           |                                        | 10:10～10:40<br>アクアワーク&ジョグ<br>山下                          | ↓最大2レーン                                         |                |                                             |                                                   |                                                 | 10:10～10:40<br>コンビネーションエアロ<br>竹内            | 10:10～10:50<br>リズムライド<br>（使用説明10分あり）<br>山下           | 10:10～10:55<br>AQUA ZUMBA®<br>尾上<br>最大2レーン            |                                                                                                                                                                             | 10:00～11:00<br>キッズダンス<br>（4歳～小2） | 10:00～11:00<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大2.5レーン |                                            |                                             | 10:00～11:00<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大0.5レーン | 10:00                                    |                              |       |
| 30       |                                             |                                                     | 10:25～10:55<br>アクアピクス 猪田<br>最大2レーン                | 10:25～11:05<br>ヨガ<br>東田                |                                                          | 10:45～11:15<br>アクアダンス 尾上<br>最大2レーン              |                |                                             | 10:15～10:55<br>ZUMBA GOLD®<br>尾上                  |                                                 |                                             |                                                      |                                                       | 10:30～11:10<br>バレエエクササイズ<br>橋爪                                                                                                                                              |                                  |                                                | 10:30～11:10<br>ZUMBA®<br>温井                |                                             |                                                | 30                                       |                              |       |
| 11:00    | 11:10～11:50<br><b>CSLive</b><br>ファイトアタックPRO | 11:15～11:25<br>※かんたん姿勢改善<br>11:25～11:35<br>※かんたん筋トレ | 11:00～12:00<br>成人スイミング<br>（初/中上級）<br>水口<br>最大2レーン |                                        | 11:10～11:20<br>※お腹引き締め<br>11:20～11:30<br>※かんたん筋トレ        |                                                 |                | 11:10～11:50<br>ヨガ～機能改善～<br>山岸               | 11:15～11:55<br>ボディコアバランス<br>尾上                    | 11:00～12:00<br>成人スイミング<br>（初中級）<br>直江<br>最大1レーン | 11:00～11:40<br><b>SEAT FIGHTATAK</b><br>林   | 11:20～11:30<br>※かんたん筋トレ<br>11:30～11:40<br>※かんたんストレッチ | 11:40～12:10<br>スイムプライベート 水口<br>最大1レーン                 |                                                                                                                                                                             | 11:00～12:00<br>キッズダンス<br>（小3～小6） | 11:00～12:00<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1.5レーン | 11:30～12:10<br>HOTヨガ<br>猪田                 |                                             |                                                |                                          | 11:00                        |       |
| 30       |                                             |                                                     |                                                   | 11:30～12:10<br>オリジナルエアロ<br>温井          |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       | 11:25～12:05<br>コンビネーションエアロ<br>山内                                                                                                                                            |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 30                           |       |
| 12:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          | 12:00～12:45<br>ベビースイミング<br>振替用<br>（6カ月～3才未満）    |                |                                             | 12:10～12:20<br>※かんたん筋トレ                           |                                                 |                                             | 12:00～12:40<br><b>CSLive</b><br>カラダデトックス             |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                | 12:00～13:30<br>キッズプール開放<br>&<br>ファミリーアワー | 12:00                        |       |
| 30       | 12:20～13:00<br>ZUMBA®<br>温井                 |                                                     |                                                   | 12:20～13:00<br>ファンク<br>小坂              |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             | 12:25～12:55<br><b>CSLive</b><br>リズムライド         |                                          | 30                           |       |
| 13:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             | 12:30～13:10<br><b>SHAPE PUMP</b><br>山本            |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 最大1レーン<br>申込:前日まで<br>（保護者同伴） | 13:00 |
| 30       | 13:30～14:10<br><b>CSLive</b><br>シンプルエアロ     |                                                     | 13:30～14:30<br>成人スイミング<br>（上級）<br>齋藤<br>最大1レーン    | 13:20～14:00<br>コンビネーションエアロ<br>北市       |                                                          | 13:15～14:15<br>成人スイミング<br>（初中級）<br>直江<br>最大1レーン |                |                                             | 13:30～14:10<br><b>CSLive</b><br>ヨガ<br><b>LIVE</b> | 13:45～13:55<br>※お腹引き締め                          | 13:00～14:00<br>成人スイミング<br>（上級）直江<br>最大1レーン  | 13:15～13:45<br>FIT FUN<br>桜井                         | 13:30～14:10<br>エアサイクルフィットネス<br>パワーライド<br>山本           | 13:10～13:50<br>ダンスファン<br>土橋                                                                                                                                                 | 13:30～13:40<br>※かんたん筋トレ          |                                                | 13:05～13:45<br>シンプルエアロ<br>栗原               | 13:05～13:45<br><b>CSLive</b><br>パワーライド      |                                                |                                          | 30                           |       |
| 14:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             | 14:20～14:35<br>ボディメイクトレーニング<br>土橋                 | 14:20～15:00<br>エアサイクルフィットネス<br>リズムライド<br>田口     |                                             |                                                      | 14:25～15:05<br>ヒップホップファン<br>土橋                        | 14:00～15:00<br>成人スイミング<br>（初～上級）<br>直江<br>最大2レーン                                                                                                                            | 14:00～14:40<br>カラダデトックス<br>齋藤    |                                                |                                            | 14:00～14:40<br><b>SHAPE PUMP</b><br>池村      |                                                | 14:00～14:30<br>バラエティアクア<br>週替わり          | 14:00                        |       |
| 30       | 14:25～15:05<br>ジャズダンス<br>小坂                 |                                                     | ↓最大2レーン<br>14:45～15:15<br>アクアワーク&トレーニング<br>齋藤     |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             | 14:45～15:25<br><b>CSLive</b><br>ファイトアタックBEAT      |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             | 14:50～15:30<br><b>SHAPE PUMP</b> |                                                |                                            | 14:55～15:35<br><b>CSLive</b><br>ファイトアタックPRO |                                                |                                          | 30                           |       |
| 15:00    | 15:15～15:55<br><b>CSLive</b><br>ヨガ          |                                                     | 15:30～16:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1レーン      | 15:20～15:50<br>FIT FUN<br>林            |                                                          | 15:30～16:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1レーン    |                |                                             | 15:35～16:15<br>コンビネーションエアロ<br>栗原                  | 15:15～16:00<br>アクアピクス<br>竹内<br>最大2レーン           | 15:20～16:00<br><b>SHAPE PUMP</b><br>山本      |                                                      | 15:20～15:50<br>AQUA ZUMBA®直江<br>最大2レーン                | 15:45～16:25<br><b>SEAT FIGHTATAK</b><br>山本                                                                                                                                  |                                  |                                                | 15:15～16:00<br>AQUA ZUMBA®<br>直江<br>最大2レーン | 15:30～15:40<br>※お腹引き締め                      |                                                |                                          | 30                           |       |
| 16:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                | 16:15～16:45<br>キッズ個人塾 竹林<br>最大1レーン         | 15:50～16:30<br>フィールピラティス<br>齋藤              |                                                |                                          | 16:00                        |       |
| 30       | 16:30～17:30<br>キッズダンス<br>（4歳～小2）            |                                                     | 16:30～17:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大2.5レーン    |                                        |                                                          | 16:30～17:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大2レーン    |                |                                             |                                                   | 16:30～17:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1レーン    | 16:30～17:30<br>キッズダンス<br>（4歳～小2）            |                                                      | 16:30～17:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1レーン          | 16:40～17:20<br><b>CSLive</b><br>ヨガ                                                                                                                                          |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 30                           |       |
| 17:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 17:00                        |       |
| 30       | 17:30～18:30<br>キッズダンス<br>（小3～小6）            |                                                     | 17:30～18:30<br>キッズスイミング<br>（児童）<br>最大2レーン         |                                        |                                                          | 17:30～18:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大2レーン    |                |                                             |                                                   | 17:30～18:30<br>キッズスイミング<br>（幼児・児童）<br>最大1レーン    | 17:30～18:30<br>キッズダンス<br>（小3～小6）            |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  | 17:30～18:30<br>太極拳<br>砂原                       |                                            |                                             |                                                |                                          | 30                           |       |
| 18:00    |                                             |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 18:00                        |       |
| 30       |                                             |                                                     |                                                   |                                        | 18:45～19:15<br><b>CSLive</b><br>リズムライド                   |                                                 |                | 18:45～19:25<br><b>CSLive</b><br>ファイトアタックPRO |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             | 18:30～19:10<br>コンビネーションエアロ<br>栗原 |                                                |                                            | スポーツ施設は18:45まで<br>19:00 CLOSE               |                                                |                                          | 30                           |       |
| 19:00    |                                             |                                                     | 19:00～20:00<br>成人スイミング<br>（中上級）<br>直江<br>最大1レーン   | 19:00～19:20<br>ボディメイクトレーニング<br>猪田      |                                                          | 19:00～20:00<br>成人スイミング<br>（初中級）<br>直江<br>最大1レーン |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                |                                          | 19:00                        |       |
| 30       | 19:30～20:10<br>バレエエクササイズ<br>橋爪              | 19:40～20:20<br>エアサイクルフィットネス<br>リズムライド<br>竹林         |                                                   | 19:35～20:15<br>パワーヨガ<br>猪田             | 19:30～20:10<br>エアサイクルフィットネス<br>パワーライド<br>山本              | 20:00～21:00<br>成人スイミング<br>（上級）<br>直江<br>最大1レーン  |                |                                             | 19:40～20:20<br>ZUMBA®<br>温井                       | 19:50～20:30<br>エアサイクルフィットネス<br>リズムライド<br>田口     |                                             | 19:25～20:05<br><b>SHAPE PUMP</b><br>池村               | 20:00～20:40<br><b>CSLive</b><br>パワーライド<br><b>LIVE</b> |                                                                                                                                                                             | スポーツ施設は19:45まで<br>20:00 CLOSE    |                                                |                                            | 別申込の有料レッスン<br>※ ジムスモ・・・ジムエリアで行うレッスン         |                                                |                                          | 30                           |       |
| 20:00    |                                             |                                                     | 20:10～20:40<br>アクアダンス 佐古田<br>最大2レーン               | 20:30～21:10<br><b>SHAPE PUMP</b><br>田口 |                                                          |                                                 |                | 20:40～21:20<br>HOTヨガ<br>猪田                  |                                                   |                                                 | 20:20～21:00<br><b>CSLive</b><br>ファイトアタックPRO |                                                      |                                                       | 【マシン・器具を使用するレッスン】<br>●SHAPE PUMP：定員30名／バーベルセット・ステップ台・マット<br>●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<br>●リンパフロー：定員20名／筋膜ほぐし用バー<br>●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<br>コンビネーションエアロ<br>竹内            |                                                     |                                                   |                                        |                                                          |                                                 |                |                                             |                                                   |                                                 |                                             |                                                      |                                                       |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                |                                            |                                             |                                                | 20:00                                    |                              |       |
| 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                                    |                                        |                                                          |                                                 | 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