金沢店 2025年 7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	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 ヨガ 山内	9:20~10:00 ボディコアバランス 尾上		9:30~10:10 コンビネーションエアロ 東田	NEW 9:25~9:45 BPコアストレイン 山下	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 ボディコアバランス 予防改善	NEW	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	10:15~10:55 ダンスファン 土橋	10:15~10:45 動きタイム 尾上	10:05~10:20 SASSO 猪田		9:55~10:25 バランスボール 尾上	↓最大2レーン		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		10:10~10:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 山下	10:10~10:55 AQUA ZUMBA® 尾上 最大2レーン		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	10:30~11:10 バレエエクササイズ 橋爪			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			10:25~10:55 アクアピクス 猪田 最大2レーン	10:25~11:05 ヨガ 東田		10:10~10:40 アクアワーク&ジョグ 山下					10:45~11:15 アクアダンス 尾上 最大2レーン											11:00		
11:00	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		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 WEAT FIGHT TALK 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	11:40~12:10 スイムプライベート 水口 最大1レーン		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	11:25~12:05 コンビネーションエアロ 山内		11:30~12:10 HOTヨガ 猪田		11:00	
12:00																							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			12:00~12:40 CSLive カラダデトックス										12:25~12:55 CSLive リズムライド	12:00~13:30 ファミリー プール開放	12:00
13:00								12:30~13:10 SHAPE PUMP 山本															13:00	
30	13:30~14:10 CSLive シンプルエアロ		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 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 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 シンプルエアロ 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		14:10~14:40 スクンタイピング 直江	14:25~15:05 ヒップホップファン 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	14:50~15:30 SHAPE PUMP	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 週替わり ↑最大2レーン		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	14:20~15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 竹林	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															15:00	
15:00								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 WEAT FIGHT TALK 山本	15:50~16:30 フェイルビラティス 齋藤								15:00	
30	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		15:30~16:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大1レーン											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																							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2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)			16:40~17:20 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																							17:00	
30	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 (幼児・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2レーン					17:30~18:30 キッズスイミング (幼児・児童) 最大2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																							18:00	
30																							18:00	
19:00								18:45~19:25 CSLive ファイトアタックPRO															19:00	
30	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	18:45~19:15 CSLive リズムライド	19:00~20:00 成人スイミング (初中級) 直江 最大1レーン		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			19:25~20:05 SHAPE PUMP 池村	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE									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	19:30~20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 山本	20:00~21:00 成人スイミング (上級) 直江 最大1レーン		20:40~21:20 HOTヨガ 猪田															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																			20:00	
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			スポーツ施設は21:45まで			スポーツ施設は21:45まで					21:00		
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE					22:00		

休館日

■ 別申込の有料レッスン
※ ジムスモ...ジムエリアで行うレッスン

- 【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

2025年 7月スケジュール

※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