レッスンスケジュール 2025年4月

※新型コロナ感染症の情勢により変更となる場合がございます。

- 暗　暗闇の空間でレッスンを行います。
- ☆　エアロの難易度が高くなります。
- 🔰　はじめての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- LIVE　ライブ配信のレッスンです。
- REC　録画配信のレッスンです。
- 女性限定　女性限定レッスンです。初めての方も安心してご参加いただけます。
- Hot 暖　室温28〜33°Cに設定した空間でレッスンを行います。
- ▨　卓球準備時間となります。入室はご遠慮ください。

4・5・6月カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日（振替休日）営業日となります。

4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			

5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

6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					

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

レッスンの1週間前（当日含む）の午前7時から予約を開始します。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

Aスタジオ…73名
Bスタジオ…43名
Cスタジオ…28名
※レッスン内容によって定員は異なります。

スイムプライベートレッスン

2週間前よりご予約いただけます。5階レセプションにてお申込みください。
（電話予約可能）

料金 3,850円（税込）

Tue 火曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:50〜(30分) エアロサーキット 照井 🔰 10:35〜(40分) ヨガ 清水(幸) 🔰 11:35〜(30分) シンプルステップ 水本 🔰 12:25〜(40分) オリジナルエアロ 普神 13:20〜(40分) ヨガ 室口 🔰 14:20〜(40分) ZUMBA 佐藤 🔰 15:20〜(30分) ファイトアタックBEAT 阿部 🔰 16:30〜17:30 運動能力開発スクール（有料） 18:30〜(40分) ヨガ 荒巻 🔰 19:25〜(40分) ZUMBA 木川 🔰 変更 20:20〜(40分) シェイプパンプ 大門 🔰 変更 21:15〜(30分) ボディメイクトレーニング ジェネトン 🔰	9:15〜(15分) みんなでストレッチ 小野寺 🔰 9:45〜(40分) ヨガ 湯原 🔰 10:40〜(40分) CSLive シェイプパンプ REC 🔰 11:35〜(30分) スムース&ヒーリング 園山 🔰 12:20〜(40分) CSLive Lati Lati REC 🔰 13:15〜(40分) コンビネーションステップ 日高 14:20〜(30分) ジャンピングハイ ジェネトン 暗 🔰 動きやすいからだづくりにオススメ 15:05〜(30分) CSLive からだアクティブ REC 🔰 ロコモ予防・改善 15:50〜(20分) CSLive メディカルフィットネス REC 🔰 16:30〜17:30 ジュニアテニススクール（有料）※雨天時利用 17:45〜18:20 スタジオ開放 18:40〜(30分) CSLive 【第1・3・5週】X-CORE〜training〜 🔰 REC 【第2・4週】X-CORE〜fighting〜 🔰 REC 19:25〜(40分) ファイトアタックBEAT 野口 🔰 NEW 20:20〜(30分) CSLive ビューティープロジェクト SHISEI〜ゆがみ〜 REC 🔰	10:20〜11:00 ベビー体育（有料） 12:25〜(30分) ピラティス 園山 🔰 13:25〜(30分) AIR CYCLE FITNESS 〜Rhythm Ride〜 ジェネトン 暗 🔰 女性限定 19:25〜(30分) やさしいヨガ 荒巻 暗 🔰 20:30〜(30分) AIR CYCLE FITNESS 〜Rhythm Ride〜 木川 暗 🔰	NEW 12:30〜(45分) からだ向上スクール 寺嶋（有料）	9:25〜(30分) アクアウォーク&トレーニング 加藤(麻) 🔰 NEW 10:15〜(30分) プライベートレッスン 加藤(麻)（有料） 変更 11:30〜(30分) 背泳ぎ 阿部 🔰 12:15〜(45分) アクアビクス 今井 🔰 13:10〜(30分) スノーケリング 阿部 🔰 2コース 13:40〜(20分) フィン自由時間 2コース 20:30〜(30分) アクアサーキット 小野寺 🔰 21:30〜(45分) パドル自由時間 2コース	NEW 10:30〜 マタニティスイミングスクール（有料）(60分) ※1コース使用 11:20〜 ベビースイム（有料）(40分) ※2コース使用 14:00〜(60分) 成人水泳【初心者〜初中級】にしかわ（有料） 変更 15:15〜20:00 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（17:30〜18:30 全コース使用）

22:30 CLOSE

Wed 水曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:45〜(30分) シンプルエアロ 今井 🔰 10:30〜(30分) ZUMBA 木川 🔰 11:15〜(30分) ファンクショナルトレーニング（動きやすい身体） 館崎 🔰 NEW 12:00〜(30分) Fit Fun 髙橋 🔰 12:50〜(30分) エアロサーキット 普神 🔰 変更 13:40〜(40分) ピラティス 照井 🔰 14:40〜(40分) オリジナルエアロ 照井 16:00〜18:00 スタジオ開放 18:30〜(30分) シンプルエアロ 関 🔰 変更 19:20〜(30分/40分) 週替わりレッスン【第1・3週】コンビネーションステップ40 渡辺【第2・4週】変更 X-CORE training30 吉田 🔰【第5週】変更 コンビネーションエアロ40 酒木 20:15〜(30分) ファイトアタックBEAT 吉田 🔰 21:00〜(60分) HIPHOPセッション YASUSHI(ヤスシ)（有料）	9:40〜(30分) ピラティス 関 🔰 10:25〜(40分) ヨガ 関 🔰 11:20〜(30分) HOTフィールヨガ 安養寺 Hot 暖 🔰 12:10〜(30分) パワーヨガ 室口 🔰 12:55〜(40分) ジャズダンス 佐野 13:50〜(40分) CSLive 健康太極拳 REC 🔰 14:45〜(40分) シェイプパンプ 一條 🔰 骨盤と背骨の動きをしっかり意識して動き、身体の変化を感じましょう 15:40〜(40分) CSLive ピラティス REC 🔰 16:30〜18:30 キッズダンススクール（有料） 変更 19:15〜(40分) パワーヨガ 荒巻 🔰 4/16・23のみ河合IRとなります。 20:10〜(40分) ZUMBA SHIZUE(シズエ) 🔰 21:10〜(30分) ピラティス 関 🔰	10:20〜(40分) 太極拳セッション〜32式〜 堀米（有料） 11:20〜(60分) やさしいJAZZセッション 佐野（有料） 12:30〜(90分) フラダンススクール（有料） 17:00〜18:00 ジュニアヒップホップスクール（有料） 18:05〜19:05 ジュニアヒップホップスクール（有料） 19:50〜(40分) フリースタイルダンス YASUSHI(ヤスシ) 21:00〜(40分) AIR CYCLE FITNESS 〜POWER RIDE〜 浅野 暗	NEW 10:30〜(60分) 腰（股関節）のトータルコンディショニング 阿部（有料） ▨ 13:00〜14:30 卓球 19:20〜(70分) JSAスモールGボールセッションスクール 関（有料）	9:25〜(30分) アクアビクス 加藤(麻) 🔰 10:25〜(30分) スノーケリング入門 加藤 🔰 2コース 10:55〜(30分) フィン自由時間 2コース 11:30〜(30分) 水泳入門 一條 🔰 12:10〜(30分) アクアダンス 一條 🔰 変更 12:50〜(30分) アクアサーキット30 ジェネトン 🔰 13:30〜(60分) 上級スイムトレーニング にしかわ 3コース 19:35〜(45分) 中級スイムトレーニング にしかわ 3コース 20:30〜(30分) プライベートレッスン にしかわ（有料） 21:30〜(45分) フィン自由時間 2コース	10:00〜(60分) 成人水泳【上級】にしかわ（有料） 11:00〜(60分) 成人水泳【最上級】にしかわ（有料） 13:30〜(60分) 成人水泳【中級】阿部（有料） 変更 15:15〜20:00 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（17:30〜20:00のみ全コース使用）

屋上にて実施
屋上フットサルGAME 21:00〜(60分) 藤咲
屋上で60分思いっきりGAMEします!
雨天の場合はDスタジオにてトレーニングを行います。

22:30 CLOSE

Thu 木曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:25〜(40分) ヨガ 湯原 🔰 10:20〜(40分) 健美操 藤城 🔰 11:15〜(40分) ZUMBA 水本 🔰 12:10〜(30分) シンプルエアロLow 関 🔰 12:55〜(40分) ヨガ 清水(幸) 🔰 13:50〜(40分) オリジナルエアロ ☆ 加藤 14:45〜(40分) 健康太極拳 堀米 🔰 15:40〜(40分) コンビネーションエアロ 普神 16:30〜17:30 ジュニアテニススクール（有料）※雨天時利用 スクール実施していない場合は、17:45までスタジオ解放となります。 変更 18:45〜(30分) ボディメイクトレーニング 小野島 🔰 変更 19:30〜(40分) シェイプパンプ 小野島 🔰 20:25〜(40分) ファイトアタックPRO ジェネトン 21:20〜(30分) ジャンピングハイ 伊藤 暗 🔰	9:35〜(30分) シンプルエアロLow+筋トレ10 中島 🔰 10:25〜(30分) ダイエットサーキット 園山 🔰 11:15〜(30分) ファイトアタックBEAT 前田 🔰 12:05〜(40分) フラエクササイズ 阿賀嶺 🔰 13:00〜(40分) CSLive シェイプパンプ REC 🔰 NEW 13:55〜(30分) CSLive ビューティープロジェクト SHISEI〜ゆがみ〜 REC 🔰 14:40〜(40分) HOTヨガ 酒木 Hot 暖 🔰 隔週で内容が変わります 15:40〜(40分) 太極拳セッション〜32式・功夫扇〜 堀米（有料） 16:30〜18:30 CS配信の為クローズ 変更 18:40〜(30分) CSLive ビューティープロジェクト SHISEI〜ゆがみ〜 REC 🔰 19:25〜(40分) CSLive Lati Lati REC 🔰	10:20〜11:00 ベビー体育（有料） 12:15〜(30分) X-CORE RIDING 園山 🔰 13:45〜(40分) 太極拳セッション〜陳式〜 堀米（有料） 15:30〜16:30 ジュニアサッカースクール（有料）※雨天時利用 16:30〜17:30 ジュニアサッカースクール（有料）※雨天時利用 20:20〜(70分) ハウスダンスセッション かつぞう（有料）	10:30〜(70分) JSAスモールGボールセッションスクール 関（有料） ▨ 13:00〜14:30 卓球 NEW 19:30〜(45分) からだ向上スクール 寺嶋（有料）	9:25〜(30分) アクアビクス 小野寺 🔰 変更 10:05〜(30分) バタフライ 阿部 🔰 変更 10:45〜(30分) クロール 阿部 🔰 11:30〜(30分) 腰痛改善水泳 一條 🔰 3コース 12:15〜(30分) アクアビクス 加藤(麻) 🔰 変更 13:00〜(30分) 平泳ぎ 加藤(麻) 🔰 13:40〜(30分) 初級スイムトレーニング 加藤(麻) 14:20〜(30分) プライベートレッスン 加藤(麻)（有料） 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ 19:35〜(30分) マンスリースイム にしかわ 🔰 20:15〜(30分) アクアビクス 松崎 🔰 21:30〜(45分) フィン自由時間 2コース	11:20〜12:00 ベビースイム（有料）※2コース使用 14:00〜(60分) 成人水泳【中上級】にしかわ（有料） 変更 15:15〜20:00 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（17:30〜20:00のみ全コース使用） NEW 20:10〜(30分) プライベートレッスン にしかわ（有料）

変更 屋上にて実施
はじめてフットサル 21:00〜(30分) 水谷 🔰
初めての方、久しぶりの方、どなたでも安心してご参加いただけます。
雨天の場合はDスタジオにてトレーニングを行います。

22:30 CLOSE

Fri 金曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:25〜(40分) コンビネーションエアロLow 照井 10:20〜(40分) ヨガ 池田 🔰 11:20〜(40分) ZUMBA 🔰【第2週】園山【第1・3・4・5週】池内 12:15〜(30分) シェイプパンプ 吉田 🔰 13:00〜(40分) シンプルエアロ+筋トレ10 酒木 🔰 13:55〜(40分) ボディケアストレッチ 酒木 🔰 14:50〜15:00 スタジオ開放 15:15〜(40分) オリジナルステップ 池田 16:30〜18:30 キッズダンススクール（有料） 19:05〜(40分) コンビネーションエアロ 加藤 20:00〜(40分) オリジナルエアロ 加藤	変更 9:40〜(30分) CSLive HOTヨガ Hot 暖 REC 🔰 10:25〜(40分) コンビネーションステップ 渡辺(睦) 11:20〜(30分) みんなで筋膜ほぐし 安養寺 🔰 変更 12:05〜(30分) HOTフィールヨガ 一條 Hot 暖 🔰 12:55〜(40分) 健美操 藤城 🔰 13:50〜(40分) フリースタイルダンス YASUSHI(ヤスシ) 14:45〜(30分) CSLive X-CORE DANCING REC 🔰 15:30〜16:30 キッズダンススクール（有料） 16:30〜17:30 ジュニアテニススクール（有料）※雨天時利用 18:10〜(40分) 健康太極拳〜初級〜 加藤 🔰 変更 19:05〜(30分) ダンスWAVE 木川 🔰 変更 19:55〜(40分) ファイトアタックPRO 恵比原 自分のからだと向き合い、コントロールして美しい姿勢を目指しましょう 変更 20:50〜(30分) CSLive HOTヨガ REC 🔰 Hot 暖	変更 10:30〜(30分) AIR CYCLE FITNESS 〜RHYTHM RIDE〜 髙橋 変更 12:10〜(40分) AIR CYCLE FITNESS 〜POWER RIDE〜 園山 4/11(金)のみ RHYTHM RIDE30 羽田IRとなります。 15:00〜(60分) HIPHOPセッション YASUSHI(ヤスシ)（有料） 17:30〜18:30 ジュニアヒップホップスクール（有料） 18:50〜19:50 ジュニアヒップホップスクール（有料） 変更 20:50〜(30分) AIR CYCLE FITNESS 〜RHYTHM RIDE〜 羽田 暗 🔰	11:30〜(60分) ピラティス・リフォーマー 池田（有料） 13:30〜(60分) ピラティススクール 池田（有料） 15:15〜(45分) グラビティ・トレーニング 園山（有料）	9:25〜(20分) アクアウォーク&トレーニング 園山 🔰 9:50〜(20分) ウキ浮きリラックス 前田 🔰 変更 10:25〜(30分) スノーケリング 加藤(麻) 🔰 2コース 10:55〜(20分) フィン自由時間 2コース 11:25〜(30分) アクアウォーク&ジョグ 加藤(麻) 🔰 12:05〜(30分) アクアサーキット 松崎 🔰 変更 12:50〜(45分) 中級スイムトレーニング 加藤(麻) 3コース 変更 13:40〜(30分) マンスリースイム 一條 🔰 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ 21:30〜(45分) フィン自由時間 2コース	10:00〜(60分) 成人水泳【初中級】にしかわ（有料） 11:00〜(60分) 成人水泳【最上級】にしかわ【上級】（有料） NEW 13:40〜(30分) プライベートレッスン 加藤(麻)（有料） 14:15〜(60分) 成人水泳【初級】一條（有料） 15:15〜19:30 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（17:30〜19:30のみ全コース使用） 変更 19:35〜(30分) フィンスイム 川口

22:30 CLOSE

Sat 土曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:00〜10:10 スタジオ開放 10:30〜(40分) コンビネーションエアロ 普神 11:25〜(30分) シンプルエアロ 普神 🔰 12:15〜(40分) ZUMBA 🔰【第1・2週】田澤【第3・4・5週】香山 13:15〜(40分) オリジナルエアロ 日高 14:10〜(30分) シンプルステップ 日高 🔰 15:00〜(40分) シェイプパンプ 大門 🔰 16:00〜(30分) ボディメイクトレーニング 大門 🔰 16:50〜(40分) パワーヨガ 池田 17:50〜(40分) シェイプパンプ 齊藤 🔰	10:00〜(40分) ファイトアタックBEAT 野口 🔰 11:00〜(40分) HOTフィールヨガ 安養寺 Hot 暖 🔰 12:05〜(40分) スムース&ヒーリング 安養寺 🔰 13:00〜(40分) CSLive Lati Lati REC 🔰 14:00〜(40分) ヨガ 武藤 🔰 15:00〜(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC 🔰 15:55〜(40分) CSLive 健康太極拳 REC 🔰 しなやかな身体づくりと動きを楽しみましょう 16:50〜(40分/30分) CSLive【第1・3・5週】ピラティス 🔰 REC【第2・4週】フラエクササイズ 🔰 REC 17:40〜19:10 スタジオ開放	9:00〜(30分) スイム育成クラス（有料） 10:20〜11:00 ベビー体育（有料） 12:30〜13:30 キッズダンススクール（有料） 14:10〜(40分) AIR CYCLE FITNESS 〜POWER RIDE〜 木川 暗 17:00〜20:00 キッズ体育スクール〜選手コース〜（有料）	11:15〜12:15 Jr.バレエスクール 津守（有料） 12:30〜13:30 Jr.バレエスクール 津守（有料） 14:00〜(60分) ピラティススクール 池田（有料） 15:15〜(60分) ピラティス・リフォーマー 池田（有料）	12:05〜(45分) アクアビクス 力武 🔰	10:00〜12:00 キッズスイムスクール（有料）※3コース使用 11:20〜12:00 ベビースイム（有料）※2コース使用 変更 13:00〜(60分) マスターズ練習会 一條 4コース 15:15〜19:30 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（17:30〜19:30のみ全コース使用）

20:00 CLOSE

Sun 日曜日

9:00 OPEN

4F Aスタジオ	4F B(ホット)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール
9:00〜9:40 スタジオ開放 【第1・5週】照井【第2週】築地【第3週】河合【第4週】酒木 10:00〜(40分) オリジナルエアロ 10:55〜(30分) シンプルエアロ 🔰 11:40〜(40分) ヨガ 奥【第3週】関 🔰 12:35〜(40分) ZUMBA 木川 🔰 13:30〜(40分) パワーヨガ/ヨガ 🔰【第1・2週】パワーヨガ 松田【第3・4・5週】ヨガ 室口 14:25〜(40分) シェイプパンプ ジェネトン 🔰 15:20〜(30分) ファイトアタックBEAT 前田 🔰 16:05〜(30分) ボディメイクトレーニング 桜井 🔰 変更 16:50〜(40分) コンビネーションエアロ 桜井 NEW 17:45〜18:45 イベント練習会の為クローズ 変更 18:45〜19:30 スタジオ開放	9:50〜(40分) バレエエクササイズ 津守 🔰 10:40〜(90分) バレエスクール 津守（有料） NEW 12:30〜(30分) CSLive ビューティープロジェクト SHISEI〜ゆがみ〜 REC 🔰 13:20〜(30分) CSLive X-CORE DANCING REC 🔰 14:15〜(40分) ピラティス 園山 🔰 15:10〜(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC 🔰 16:05〜(30分) CSLive リズムCAMP REC 🔰 変更 16:55〜(30分) ジャンピングハイ ジェネトン 暗 🔰 変更 17:45〜(40分) ボディケアストレッチ 桜井 🔰	9:00〜10:00 キッズダンススクール（有料） 10:00〜11:00 キッズダンススクール（有料） 11:25〜(40分) AIR CYCLE FITNESS 〜POWER RIDE〜 暗【第1・3・5週】浅野【第2・4週】園山 12:30〜13:30 運動能力開発スクール（有料） 14:15〜(40分/30分) AIR CYCLE FITNESS 吉田【4・6月】パワーライド40【5月】リズムライド30 NEW 15:15〜(60分) はじめてのダンスセッション 木川（有料） 16:30〜17:30 運動能力開発スクール（有料） 17:45〜18:45 キッズチアスクール（有料） 18:30〜19:30 キッズチアスクール（有料）18:30〜18:45は4階ファンクショナルエリアにて実施。	10:10〜(30分) ピラティス 園山 🔰 12:45〜13:30 グラビティ・トレーニング 園山（有料） ▨ 14:30〜16:00 卓球	12:00〜(45分) アクアサーキット 小野寺 🔰 12:55〜(30分) 初級スイムトレーニング にしかわ 13:35〜(45分) 中級スイムトレーニング にしかわ 3コース 14:25〜(60分) 上級スイムトレーニング にしかわ 3コース 変更 15:35〜(30分) フィンスイム 羽田 🔰	9:00〜12:00 キッズスイムスクール（有料）※4コース使用（11:00〜12:00のみ5コース使用） 12:00〜 キッズスイム個人塾（有料）(30分) 12:00〜 プライベートレッスン にしかわ（有料）(30分) 13:30〜19:00 ハッピーファミリーアワー

20:00 CLOSE

ファンクショナルエリア ジムスモレッスンスケジュール

レッスン以外の時間は、フリースペースとしてご利用頂けます。　🔰 すべて初心者向けレッスンです。

※イベント等により、下記プログラム以外で使用する場合がございます。※レッスン参加の際は開始10分前よりご入場いただけます。事前の場所取りはご遠慮ください。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00〜10:15 お腹シェイプ 10:45〜11:15 セントラリアン〜学びタイム〜 定員制 11:35〜11:50 みんなで筋トレ 変更 12:00〜12:15 リンパフロー 14:00〜18:30 キッズ体育スクール（有料） 18:30〜19:45 キッズタンブリングセッション（有料）	9:50〜10:20 カラダ元気 10:35〜10:50 お腹シェイプ 11:00〜11:15 スッキリ腰痛 11:25〜11:40 フレックスストレッチ 12:10〜12:25 リンパフロー 14:00〜19:00 キッズ体育スクール（有料） 19:05〜19:20 ジムライド 5階にて実施 時短トレーニングにピッタリ!! 20:10〜20:25 お腹シェイプ 20:30〜20:45 みんなで筋トレ	9:30〜9:45 スッキリ肩こり 10:40〜10:55 バランスボール 11:20〜11:50 セントラリアン〜動きタイム〜 定員制 12:05〜12:20 みんなで筋トレ 12:30〜12:45 みんなで筋膜ほぐし 14:00〜21:00 キッズ体育スクール（有料） 19:35〜19:50 ジムライド 5階にて実施 21:15〜21:30 フレックスストレッチ	10:20〜10:35 みんなで筋トレ 10:50〜11:05 リンパフロー 11:30〜11:45 みんなで筋トレ 12:35〜12:50 フレックスストレッチ 13:00〜13:15 みんなで筋膜ほぐし 13:20〜13:35 ジムライド 5階にて実施 14:00〜21:00 キッズ体育スクール（有料）	9:00〜12:30 キッズ体育スクール（有料） 13:00〜21:00 キッズ体育スクール（有料）	9:00〜13:15 キッズ体育スクール（有料） 15:45〜18:30 キッズ体育スクール（有料） 18:30〜19:30 キッズチアスクール（有料）

定員制　オンラインでの予約が必要なレッスンです。

諸注意

※ケガ防止、ご自身の体調管理の為にも、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。（プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください）　※安全管理上、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。　※祝日のレッスンスケジュールは別紙をご覧ください。　※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、またはクローズする場合がございます。

スタジオプログラムに参加される皆様へ

※スタジオへの入場は、レッスンが終わり、スタジオの準備が整い次第、レッスン開始10分前よりお呼びします。　※レッスンに参加する方はオンライン予約が必要です。レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせて頂きます。マナーアップにご協力ください。

プールをご利用の皆様へ

※アクセサリー類は全て外し（平板指輪のみ可）、シャワーで化粧・整髪料を落としましょう。（水中歩行に限りお化粧・整髪料は落とさずに利用可）　※スイムキャップは必ず着用してください。（水中歩行に限り着用は不要。ただし、長髪で水面に髪の毛が触れる場合は、髪の毛を結ぶかスイムキャップの着用をお願いします）　※プールに入水する際は、メガネのご使用はご遠慮ください。（プールサイド・ミストサウナ・ジャグジー内は除く）　※スキンダイビング・フィントレーニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので予めご了承ください。（ご自身でお持ちの用具はお使いいただけます）　※フィン・パドルはレッスン時と自由時間コースのみご利用いただけます（グローブは常時利用可）。パドル自由時間開始時に対象者が3名未満の場合、パドル自由時間コースを2コースから1コースにし、フィン自由時間コースを設定させていただく場合もございます。　※フィン自由時間も同様です。あらかじめご了承ください。　※各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。　※ダイビング練習の際は、25mプール1コースを使用することがあります。　※水中用携帯オーディオプレーヤーは頭部に収まる物に限り使用可能です。