

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2024年10月~

10・11・12月カレンダー
※色は休館日となります。
※印は祝日営業となります。

10	日	月	火	水	木	金	土	日
	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			

11	日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

12	日	月	火	水	木	金	土	日
	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					

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。
※スタジオ入場時間はレッスン開始時刻の10分前を予定していますが、
前のレッスンの片づけにより、遅れる場合がございます。
※キッズスイミングスクールは、開始15分前より準備をさせていただきます。

MON 月 DAY	9:30 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	9:50~10:30 コンビ ネーション エアロ 山本 定員70名	9:50~10:30 カラダ チェックス 〜秋〜 藤田 定員40名	10:00~10:10 パーソナル TRX	9:30~10:50 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
11:00	10:50~11:30 オリジナル エアロ 吉谷 定員70名	10:40~11:10 CS LIVE ピラティス REC 定員35名	11:00~11:10 TRX	10:50~11:20 初級水泳1 藤田		
12:00	11:50~12:30 ZUMBA Lisa 定員70名	11:40~12:20 フィット アタック BEAT 土谷 定員40名	12:00~12:10 ヨガ	12:20~13:05 アクア アタック 工藤		
13:00	12:50~13:30 シェイブ パンパ 藤根 定員40名	12:40~13:20 ファンクショナル コンディ ショニング 笠原 定員40名				
14:00	13:50~14:30 HOTヨガ 嵐山 定員70名	カルチャー スクール 成人バレエ 【有料】 後藤	14:00~14:10 セコンス8	14:00~15:00 キッズ スイミング スクール 1コース使用 【有料】		
15:00	15:00~19:00 卓球 FREE			14:30~15:00 フィン スノーケル 利用コース ↑最大2コース使用		
16:00	16:00~17:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ チアダンス 【有料】			16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】		
18:00				17:00~19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
19:00						
20:00	19:30~20:10 HOTヨガ 井上 定員70名	19:30~20:10 CS LIVE パワーライド REC 定員20名		19:10~19:20 GYM PUMP	19:15~19:45 初級クロール 乾	
21:00	20:30~21:10 シェイブ パンパ 藤根 定員40名	20:40~21:20 フリースタイル ダンス 一色 定員40名		20:20~20:30 パワーコア	20:00~21:00 フィン スノーケル 利用コース 最大2コース使用	
22:00				21:30~21:45 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		
22:30						

TUES 火 DAY	9:30 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	9:50~10:30 シンプル エアロ 高橋 定員70名	9:50~10:30 ヨガ 石塚 定員40名	10:00~10:10 ボディメイク 岩盤浴	9:50~10:20 アクア アタック & ショウ 佐藤(大)		
11:00	10:50~11:30 シンプル ステップ 工藤 定員40名	11:00~11:40 リズム ライド 佐藤(大)定員20名	11:00~11:10 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	10:30~11:10 ヘビー スイミング スクール 【有料】	10:40~11:10 水泳入門 藤田	
12:00	11:50~12:30 HOTヨガ 本木 定員70名	12:00~12:30 スタリッシュ パンパ 五東 定員27名	12:00~12:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	11:20~12:20 初級スイム スクール 【有料】		
13:00	12:50~13:30 オリジナル エアロ 山本 定員70名	13:00~13:40 健美操 川上 定員40名	13:00~13:10 みんなで筋トレ	12:30~13:00 中級クロール 安藤		
14:00	13:50~14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	13:50~14:20 モビリティストレッチ 中里 定員40名	14:00~14:10 チューブエクササイズ	13:10~13:50 スイム トレーニング40 安藤		
15:00	15:00~19:00 卓球 FREE			14:40~15:20 フィン スノーケル 利用コース ↑最大2コース使用		
16:00	16:00~18:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ バレエ 【有料】			16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】		
18:00				17:00~19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
19:00						
20:00	19:30~20:10 ZUMBA 山田 定員70名	19:20~20:00 コンビ ネーション ステップ 荒井 定員27名	19:10~19:20 ボディメイク お風呂	19:10~20:10 中級スイム スクール 【有料】		
21:00	20:30~21:10 ヨガ 乾 定員70名	20:20~21:00 コンビ ネーション エアロ 西野 定員40名	20:20~21:00 コンディ ショニング 武田	20:00~21:00 スイム トレーニング40 武田		
22:00				21:15~21:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		
22:30						

THURS 木 DAY	9:30 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	9:50~10:30 シンプル エアロLOW 田口 定員70名	9:50~10:30 ZUMBA 西野 定員40名	10:00~10:10 美尻	9:50~10:20 初級クロール 佐藤(明)		
11:00	10:50~11:30 HOTヨガ 吉池 定員70名	10:50~11:30 フィット アタック BEAT 森 定員40名	10:50~11:30 岩盤ヨガ 【有料】 嵐山	10:30~11:10 ヘビー スイミング スクール 【有料】	10:40~11:10 初級水泳2 佐藤(明)	
12:00	11:50~12:30 シンプル ステップ 荒井 定員40名	11:50~12:30 バレトン 大原 定員40名	12:00~12:10 ボールエクササイズ	11:25~12:10 アクア サーキット 工藤		
13:00	12:50~13:30 ファンクショナル トレーニング 笠原 定員70名	13:00~14:15 カルチャー スクール ヨガ 【有料】	13:00~14:00 中級スイム スクール 【有料】 最大2コース使用 安藤	12:20~12:50 スイム トレーニング30 佐藤(明)	13:00~13:30 フィン スノーケル 利用コース ↑最大2コース使用	
14:00	13:50~14:20 エアロサーキット 乾 定員70名	14:00~14:10 リンパフロー	14:00~14:10 リンパフロー	14:05~14:35 中級水泳2 安藤		
15:00	15:00~19:00 卓球 FREE			14:40~15:20 フィン スノーケル 利用コース ↑最大2コース使用		
16:00	16:00~18:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ ダンス 【有料】			16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】		
18:00				17:00~19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
19:00						
20:00	19:30~20:10 HOTヨガ 加藤 定員70名	19:30~20:10 コンビ ネーション エアロ 荒井 定員70名	19:10~19:20 下半身美トレ	19:10~19:30 中級クロール 安藤		
21:00	20:30~21:10 ZUMBA 五東 定員70名	20:20~21:10 フィット アタック BEAT 依藤(大)定員70名	20:10~20:20 SAQ	20:10~20:20 GYM PUMP	19:40~20:10 中級水泳3 安藤	
22:00				20:00~20:10 GYM PUMP		
22:30						

FRI 金 DAY	9:30 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	9:50~10:30 ヨガ 平川 定員70名	9:50~10:30 シンプル エアロ 石澤 定員40名	10:00~10:10 ボディメイク お風呂	9:50~10:20 初級水泳3 武田		
11:00	10:50~11:30 コンビ ネーション エアロ 石澤 定員70名	10:50~11:30 健康体操 高橋 定員40名	11:00~11:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	10:30~11:30 初級スイム スクール 【有料】 武田		
12:00	11:50~12:30 ZUMBA 地原 定員70名	11:50~12:30 フィット アタック BEAT 荒井 定員40名	12:00~12:10 GYM PUMP	11:45~12:30 アクア ピクス 平川		
13:00	12:50~13:30 シェイブ パンパ 依藤(大)定員40名	13:00~13:40 ヨガ 大原 定員40名	13:00~13:10 ダイエットジム	12:40~13:10 中級水泳1 佐藤(明)		
14:00	13:50~14:30 コンビ ネーション ステップ 賀数 定員40名	13:50~14:50 カルチャー スクール フラダンス 【有料】 Keiko	14:00~14:10 ストレッチ	13:20~14:00 スキン ダイビング 藤田		
15:00	15:00~19:00 卓球 FREE			14:05~14:35 中級水泳2 安藤		
16:00	16:00~18:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ ダンス 【有料】			16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】		
18:00				17:00~19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
19:00						
20:00	19:20~20:00 HOTヨガ 加藤 定員70名	19:10~19:40 スタリッシュ パンパ 藤根 定員27名	19:10~19:20 TRX	19:00~19:10 TRX	19:30~20:00 初級水泳2 藤田	
21:00	20:20~21:00 フィット アタック BEAT 依藤(大)定員70名	20:10~20:50 パワー ライド 河越 定員20名	20:10~20:50 コンディ ショニング 武田	20:00~20:10 GYM PUMP	20:10~20:40 AQUA jam 藤田	
22:00	21:10~21:50 ヨガ 井上 定員70名	21:10~21:40 コンディ ショニング 吉谷 定員40名	21:15~21:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名			
22:30						

SATUR 土 DAY	9:00 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	8:30~10:30 キッズ 体育 スクール 【有料】	8:30~9:30 キッズ ダンス スクール 【有料】	9:40~10:20 CS LIVE ピラティス REC 定員35名	8:30~10:30 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
11:00	11:00~11:40 シンプル エアロ 高橋 定員70名	10:50~11:30 パワー ライド 古谷 定員20名	11:00~11:10 TRX	10:40~10:50 GYM PUMP	10:40~11:10 アクアダンス 佐藤(大)	
12:00	12:00~12:40 HOTヨガ 藤本 定員70名	12:00~12:40 健康体操 高橋 定員40名	12:00~12:10 肌ケア〜秋〜	12:15~12:45 スイム トレーニング30 安藤	11:20~11:50 初級水泳3 藤田	
13:00	13:00~16:00 キッズ 体育 スクール 【有料】	13:00~14:00 キッズ ダンス スクール 【有料】	13:00~13:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	13:00~14:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
14:00	14:00~14:40 ZUMBA Lisa 定員70名	14:00~15:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	14:00~15:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】	14:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【有料】		
15:00	15:00~15:40 卓球 FREE			15:30~15:40 みんなで筋トレ		
16:00	16:00~17:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ ダンス 【有料】			16:10~17:10 キッズ スイミング スクール 【有料】		
18:00				17:15~17:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		
19:00	19:00~19:30 HOTヨガ 大原 定員70名	19:00~19:10 TRX	19:10~19:40 スタリッシュ パンパ 藤根 定員27名	19:00~19:10 TRX		
20:00	20:00~21:00 シンプル エアロ 高橋 定員70名	20:00~21:00 CS LIVE X-CORE DANCING REC 定員35名	20:00~21:00 コンディ ショニング 武田	20:00~21:00 GYM PUMP	20:00~21:00 初級水泳2 藤田	
21:00	21:00~21:40 フィット アタック BEAT 依藤(大)定員70名	21:00~21:40 CS LIVE パワーライド REC 定員20名	21:00~21:40 コンディ ショニング 武田	21:00~21:40 コンディ ショニング 武田		
22:00						
22:30						

SUN 日 DAY	9:00 OPEN	1スタジ	2スタジ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:30						
10:00	9:00~10:00 キッズ 体育 スクール 【有料】					
11:00	10:20~11:00 オリジナル エアロ 山本 定員70名	10:40~11:20 フィット ピラティス 中里 定員40名	11:00~11:20 GYMPUMP	10:00~10:10 リンパフロー		
12:00	11:30~12:10 HOTヨガ 本木 定員70名	11:50~12:30 CS LIVE シェイブ パンパ REC 定員25名	12:00~12:10 TRX	11:10~11:20 GYMPUMP		
13:00	13:00~13:40 フィット アタック BEAT 荒井 定員70名	12:50~13:30 CS LIVE シンプル エアロ REC 定員35名	13:00~13:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	13:30~14:15 アクア ピクス 横川		
14:00	14:00~14:40 ZUMBA Lisa 定員70名	14:00~14:30 パワー ライド 古谷 定員20名	14:00~14:10 TRX	14:30~15:00 中級クロール 藤田		
15:00	15:00~15:40 卓球 FREE			15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】		
16:00	16:00~17:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】			16:00~16:10 ボディメイク お風呂		
17:00	17:00~19:00 カルチャー スクール キッズ ダンス 【有料】			16:20~16:50 CS LIVE X-CORE DANCING REC 定員35名		
18:00				17:00~17:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		
19:00	19:00~19:30 HOTヨガ 大原 定員70名	19:00~19:10 TRX	19:10~19:40 スタリッシュ パンパ 藤根 定員27名	19:00~19:10 TRX		
20:00	20:00~21:00 シンプル エアロ 高橋 定員70名	20:00~21:00 CS LIVE X-CORE DANCING REC 定員35名	20:00~21:00 コンディ ショニング 武田	20:00~21:00 GYM PUMP	20:00~21:00 初級水泳2 藤田	
21:00	21:00~21:40 フィット アタック BEAT 依藤(大)定員70名	21:00~21:40 CS LIVE パワーライド REC 定員20名	21:00~21:40 コンディ ショニング 武田	21:00~21:40 コンディ ショニング 武田		
22:00						
22:30						

【閉館時間について】

スポーツエリア 終了時間	閉館時間
平日	22:15
土	19:45
日・祝	18:45

【水泳カリキュラム】

	10月	11月	12月
初級・中級 1	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
初級・中級 2	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級・中級 3	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ

【スタジオレッスン】 スタジオレッスンはすべてWEBからのご予約となります。(登録方法は当クラブホームページをご確認ください)
【岩盤浴ストレッチ】 岩盤浴ストレッチはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。
レッスン開始5分前に岩盤浴エリアにお越しください。スタッフが整理券順にお呼びし、岩盤浴へお入りいただけます。