

LESSON SCHEDULE

2026年4月～レッスンスケジュール

4・5・6月
カレンダー

※色の日は休館日です。
※黄色は祝日/特別営業日です。

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4							1	2								
5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30		28	29	30					

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
9:00	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00	10:00~10:40 ヨガ 中嶋	10:00~10:40 ZUMBA® AKIKO	10:00~10:30 CSLive カラダアクティブ REC		10:00~10:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 齋藤 定員制	10:00~10:30 キッズ体育 幼児	10:00~10:30 キッズ体育 幼児
10:30	10:40~10:55 かんたん筋トレ	10:40~10:55 背中引き締め	10:40~10:55 かんたん筋トレ		10:40~10:55 かんたん筋トレ	9:00~10:30 プール利用制限	9:00~10:30 プール利用制限
11:00	11:00~11:40 フリースタイルダンス 笠原	11:00~11:40 CSLive カラダデトックス LIVE	11:00~11:40 ヨガ 高橋		11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	9:30~10:30 キッズスイム 幼児・児童	9:30~10:30 キッズスイム 幼児
11:30	11:15~11:45 中級水泳 安江	11:15~11:45 初級水泳 丸山	11:15~11:45 初級水泳 丸山		11:20~11:50 ベビー スイミング	10:30~11:00 キッズスイム 幼児	10:30~11:30 キッズスイム 幼児
12:00	11:40~11:55 かんたん姿勢改善	11:40~11:55 かんたん筋ほくし	11:40~11:55 かんたん姿勢改善		11:30~12:00 AQUA SPLASH 中村	10:30~11:00 スイムパーソナルレッスン 中村	10:30~11:30 キッズスイム 幼児
12:30	12:00~12:30 1週目/背泳ぎ 2週目/平泳ぎ 3週目/バタフライ 4週目/クロール 5週目/クロール	12:00~12:40 アクアウォーク&ジョグ 丸山	12:00~12:30 ジャズダンス 佐藤		12:00~12:30 Fit fun 田中(美)	12:00~12:20 CSLive メディカルフィットネス REC	12:00~12:40 CSLive フィールピラティス REC
13:00	12:40~13:10 上級水泳 丸山	12:55~13:25 シェイブパンプ 中村 定員制	12:50~13:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 荒船 定員制		12:45~13:15 シェイブパンプ 齋藤 定員制	12:50~13:30 ジャズダンス 笠原	13:00~13:40 シェイブパンプ 荒船 定員制
13:30	13:00~13:40 フィットアタック BEAT 安江	13:40~14:10 Fit fun 田中(美)	13:50~14:30 フィールピラティス 田中(温)		13:30~14:10 CSLive フィットアタックBEAT LIVE	13:15~15:15 プール利用制限	13:00~13:45 スイムトレーニング 矢島
14:00	14:00~14:40 CSLive フィールピラティス REC	14:25~15:05 CSLive ZenYoga REC			14:20~14:50 CSLive ビューティープロジェクト REC	13:30~14:30 キッズスイム 幼児	14:00~14:40 フィットアタック BEAT 中村
15:00	15:00~15:30 スイムパーソナルレッスン 丸山	15:00~15:30 スイムパーソナルレッスン 中村	15:00~15:30 スイムパーソナルレッスン 中村		15:00~15:30 スイムパーソナルレッスン 丸山	14:30~15:30 キッズスイム 幼児	15:00~15:40 ZUMBA® ファニー
15:30	15:15~16:15 プール利用制限	15:30~16:30 キッズスイム 幼児	15:30~16:30 キッズスイム 幼児		15:30~16:30 キッズ体育 幼児	15:15~17:30 全面ご利用不可	16:00~16:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 齋藤 定員制
16:00	16:15~18:30 全面ご利用不可	16:30~17:30 キッズスイム 幼児	16:30~17:30 キッズスイム 幼児		16:30~17:30 キッズ体育 児童	15:50~16:20 CSLive ビューティープロジェクト REC	16:30~17:30 キッズスイム 児童
17:00	17:30~18:30 キッズスイム 児童	17:30~18:30 キッズスイム 児童	17:30~18:30 キッズスイム 児童		17:30~18:30 キッズ体育 児童	16:15~18:30 全面ご利用不可	17:30~18:00 スイムパーソナルレッスン 安江
18:00	18:30~19:00 スイムパーソナルレッスン 丸山	18:30~19:00 スイムパーソナルレッスン 近・齋藤	18:30~19:00 スイムパーソナルレッスン 丸山		18:30~19:00 キッズスイム 児童		
19:00	19:00~19:30 フィンフリー	19:00~19:30 中級水泳 齋藤	19:00~19:30 初級水泳 丸山		19:10~19:40 フィールピラティス 中村		19:00 CLOSE
19:30	19:10~19:50 ヨガ 与倉	19:10~19:50 CSLive Lati Lati LIVE	19:40~19:55 かんたんストレッチ		19:40~19:55 かんたんストレッチ		
20:00	19:40~19:55 かんたん姿勢改善	19:40~19:55 かんたん筋トレ	19:40~19:55 かんたんストレッチ		19:40~19:55 かんたんストレッチ		
20:30	20:10~20:50 バレエエクササイズ 与倉	20:10~20:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 荒船 定員制	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE		20:00~20:40 CSLive パワーライド 定員制 LIVE		
21:00		20:40~20:55 腰痛改善	20:40~20:55 お腹引き締め		20:40~20:55 かんたん筋ほくし		
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	20:00 CLOSE	

休館日

- レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
- 使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
- ご予約の番号を目安にご参加ください。
- レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。
- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
- 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

スタジオレッスンについて

- レッスンで参加の際は別途WEBでのご予約が必要です(定員制レッスンのみ)。
- スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
- ※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。

プールレッスンについて

- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
- 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。