

# Lesson Schedule 2024. 4月～

新しく仲間入りしたスタッフです！

**HOT** 遠赤外線を使用した発汗効果を高めたホットレッスン。

※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップのため、ご遠慮ください。

※お問い合わせは、ご予約時にご利用いただけますよう、譲り合ってください。



火			
Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00 OPEN			
	9:30~10:10 健康太極拳 中島		
9:50~10:30 コンビネーションエアロ 塚本		10:00~10:30 アクアウォーク	
		10:40~11:10 初級水泳 平田	4月：平泳ぎ 5月：ハタフライ 6月：クロール
10:50~11:30 ステップサーキット 根岸	10:50~11:30 コアリズム 塚本		
	11:40~12:10 セントラリアン【学びタイム】		
12:20~13:00 ヨガ 佐相	12:30~13:10 カラダデトックス REC(録画) CSLive		1回目：加齢 2回目：背泳ぎ 3回目：平泳ぎ 4回目：ハタフライ
13:20~14:00 ヒップホップ 粕川	13:30~14:00 X-COREFIGHTING 佐藤		13:10~13:40 ウソバウトレス(中級) 中島(良)
			13:50~14:20 スイムトレーニング 中島(良)
14:20~15:00 ZUMBA® 木村	14:20~15:00 フィールヨガ 田中	14:20~15:20 スキンダイビング練習レーン	
			15:30~16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
	16:00~17:00 キッズバレエスクール(幼児)		
16:30~17:30 キッズダンススクール(幼児)			
	17:00~18:00 キッズバレエスクール(児童)		
17:30~18:30 キッズダンススクール(児童)			
	18:00~19:00 キッズバレエスクール(児童)		
18:30~19:10 Jr.HIP HOP セッション 粕川			
			18:30~20:00 スイミングスクール(上級・育成)
19:30~20:10 ダンスファン 阿部	19:30~20:10 フィールヨガ 粕川		
			19:30~20:00 5レーン使用(19:30~) 3レーン使用
			20:00~20:30 AQUA jam 金谷
20:30~21:10 シェイプアップ REC(録画) CSLive	20:40~21:20 スム&ヒーリング REC(録画) CSLive		20:40~21:10 フィンスイム 庭野
			21:00~21:30 バドル・フィンフリーレーン
22:30 CLOSE			

水			
Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00 OPEN			
	9:30~10:10 ヨガ REC(録画) CSLive	9:15~10:15 セントラリアン【動きタイム】 ※入退場自由	後半の 9:45~10:15は アクアウォーク(途中参加可)
9:50~10:20 ホテメイト トレーニング 粕川			
			10:30~11:15 スイミングスクール(幼稚園) ※2レーン使用
10:40~11:20 オリジナルエアロ 新井	10:40~11:20 ピラティス REC(録画) CSLive		
			11:30~12:00 ファイティングコア 佐藤
12:20~13:00 シェイプアップ 佐藤	12:20~12:50 フレックスストレッチ 金子		
			13:15~13:35 フルサイドストレッチ 田中
13:20~14:00 フィールピラティス 粕川	13:20~14:00 リズムライド 戸田		13:30~14:15 スイミングスクール(幼稚園) ※2レーン使用
			13:45~14:15 アクアウォーク&ジョギング 田中
14:30~15:30 キッズ体育スクール 幼児	14:30~15:30 ダンスファン 阿部		
			15:30~16:30 バドル・フィンフリーレーン ※2レーン使用
15:30~16:30 キッズ体育スクール 幼児			
			16:30~17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
16:30~17:30 キッズダンススクール(幼児)			
			17:30~18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30~18:30 キッズダンススクール(児童)			
			18:30~20:00 スイミングスクール(上級・育成)
19:10~19:50 ZUMBA® 阿部	19:20~20:00 ファイトアタック BEAT 佐藤		
			18:30~20:00 スイミングスクール ※3レーン使用
20:10~20:50 コンビネーションエアロ 小川	20:20~21:00 パワーライド 金谷		
			20:00~21:00 バドル・フィンフリーレーン
20:30~21:10 シェイプアップ REC(録画) CSLive	20:40~21:20 スム&ヒーリング REC(録画) CSLive		
			21:00~21:45 フリーライドタイム ※入退場自由
22:30 CLOSE			

木			
Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00 OPEN			
	9:30~9:55 いきいき身体操 + ジムスモ		
9:45~10:25 シンブルステップ 山田			
			10:15~10:45 アクアピクス 静
10:40~11:20 オリジナルエアロ LOW 小川	10:40~11:20 メテオカルフィットネス REC(録画) CSLive		10:30~11:00 スイムプライベート 福田
			11:10~11:40 中級水泳 福田
12:05~12:45 カルチャータイム 12:00-13:00 セントラリアン【ポッチャ】	12:05~12:45 フィールピラティス 田中		4月：クロール 5月：背泳ぎ 6月：平泳ぎ
			11:50~12:20 スキндаイビング 福田
			12:20~12:50 スキндаイビング 練習レーン
13:10~13:50 ランファン 木村	13:10~13:50 ファイトアタック PRO REC(録画) CSLive		13:00~13:30 初級水泳 中島(良)
			2か月ずつ テーマ有り 4月：クロール 5月：背泳ぎ 6月：背泳ぎ 7月：平泳ぎ
14:20~15:00 バレット 粕川	14:20~15:00 フレックスサイズ 大塚		14:30~15:30 スキндаイビング 練習レーン
			14:30~15:30 スイムプライベート 長濱
			15:30~16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
16:30~17:30 キッズダンススクール(幼児)			
			16:30~17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30~18:30 キッズダンススクール(児童)			
			17:30~18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
18:30~19:10 Jr.HIP HOP セッション 粕川			
			18:30~20:00 スイミングスクール(上級・育成)
19:10~19:50 オリジナルステップ 根岸	19:30~20:00 ピラティス 粕川		
			19:30~20:00 5レーン使用(19:30~) 3レーン使用
20:10~20:50 オリジナルエアロ 根岸	20:20~21:00 ヨガ REC(録画) CSLive		
			20:00~21:00 バドル・フィンフリーレーン
			20:15~21:00 アクアピクス 小林
20:30~21:10 シェイプアップ REC(録画) CSLive	20:40~21:10 リズムライド 清水		
			20:45~21:15 スイムトレーニング 庭野
22:30 CLOSE			

金			
Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00 OPEN			
	9:15~9:35 デカルフィットネス REC(録画)		
9:20~9:40 バレット 粕川			
			9:50~10:30 パワーヨガ 片倉
10:00~10:30 ホテメイト トレーニング 粕川			
			10:10~10:40 アクアフロー 田中
11:00~11:40 コンビネーションエアロ 山田	11:00~11:40 ファイトアタック BEAT 戸田		4月：背泳ぎ 5月：平泳ぎ 6月：ハタフライ
			11:40~12:10 フィンスイム 中島(良)
12:00~12:40 ZUMBA® 阿部	12:10~12:50 ボディケア ストレッチ 山田		12:00~13:00 成人水泳スクール 中級 (平泳ぎ・ハタフライ) 平田
			13:15~14:00 アクアピクス 小林
			13:30~14:15 スイミングスクール(幼稚園) ※2レーン使用
14:30~15:30 キッズ体育スクール 幼児	14:30~15:30 オリジナルエアロ 保積		14:30~15:00 スイムプライベート 中島(良)
			15:30~16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
16:30~17:30 キッズダンススクール(幼児)			
			16:30~17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30~18:30 キッズダンススクール(児童)			
			17:30~18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
18:30~19:10 Jr.HIP HOP セッション 粕川			
			18:30~20:00 スイミングスクール(上級・育成)
19:10~19:50 ZUMBA® 木村	19:20~20:00 ヨガ REC(録画) CSLive		
			19:30~20:00 5レーン使用(19:30~) 3レーン使用
20:10~20:50 ファイトアタック PRO REC(録画) CSLive	20:40~21:10 リズムライド 清水		
			20:10~20:40 初級水泳 庭野
			20:45~21:15 スイムトレーニング 庭野
22:30 CLOSE			

土			
Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00 OPEN			
			10:15 スイムプライベート 庭野
			10:30~11:30 スイミングスクール 幼児 ※1レーン使用
9:30~10:30 キッズ体育スクール 幼児			
			11:30~12:30 キッズ体育スクール 児童(初級)
11:00~11:40 コンビネーションエアロ 小川	11:00~11:40 ファイトアタック BEAT REC(録画) CSLive		
			12:20~12:50 アクアピクス 奇数週 小林 偶数週 庭野
			12:30~13:30 スイミングスクール 幼児 赤 ※2レーン使用
13:00~13:40 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野	13:00~13:40 ZUMBA®		13:00~13:30 初級水泳 佐藤
			13:50~14:20 AQUA jam 金谷
14:00~14:30 ボディケア トレーニング 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野	13:45~14:45 合気道スクール 5才~		14:30~15:00 中級水泳 中島(良)
			15:10~15:40 スキムトレーニング 庭野
15:00~15:40 フィールヨガ 粕川	15:00~16:00 空手スクール 5才~小3		15:30~16:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
			16:30~17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
			16:30~17:30 スイミングスクール 児童 ※3レーン使用
			17:30~18:00 スイムプライベート 長濱
			18:20~18:50 中級水泳 中島(良)
18:30~19:10 バレット 粕川	18:15~19:30 成人ジャズダンススクール 阿部		
			18:30~20:00 スイミングスクール(上級・育成)
19:10~19:50 ZUMBA® 木村	19:20~20:00 ヨガ REC(録画) CSLive		
			19:30~20:00 5レーン使用(19:30~) 3レーン使用
20:10~20:50 ファイトアタック PRO REC(録画) CSLive	20:40~21:10 リズムライド 清水		
			20:10~20:40 初級水泳 庭野
			20:45~21:15 スイムトレーニング 庭野
20:00 CLOSE			

### 種類の見方

- リラックスや身体の調整
- シェイプアップ、脂肪燃焼、または泳法取得
- ダンスや振付けを楽しむ
- 有料クラス

### スタジオオンライン予約

QRコードは「ログイン状態」時のみ表示されます。