

Lesson Schedule 2024. 5月～

	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	9:00 OPEN			
9:30~10:10		健康太極拳 中島		
9:50~10:30	コピネーション170 塚本		10:00~10:30 アクアウォーク	
10:40~11:10			10:40~11:10 初級水泳 平田	5月:ハタフライ 6月:クロール 7月:背泳ぎ
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		
11:30~12:00		11:30~12:00 アクアピクス 田中		
11:40~12:10		11:40~12:10 セントラリアン 【学びタイム】		
12:20~13:00	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:加圧 2回目:背泳ぎ 3回目:平泳ぎ 4回目:ハタフライ
13:10~13:40			13:10~13:40 ワノネイトトゥン (中級) 中島(良)	
13:20~14:00	13:20~14:00 ヒップホップ 粕川	13:30~14:00 X-COREFIGHTING 佐藤		
13:50~14:20			13:50~14:20 スイムトレーニング 中島(良)	
14:20~15:00	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	最大3レーン使用 ※他のレッスンは 同時実施の場合 最大2レーン使用
15:30~16:30			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		16:00~17:00 キッズバレエ スクール (幼児)		
16:30~17:30	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	
17:00~18:00	17:00~18:00 キッズバレエ 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	
17:30~18:30	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	
18:00~19:00	18:00~19:00 キッズバレエ スクール (児童)		18:30~20:00 スイミング スクール (上級・育成)	
18:30~19:10	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	19:30~20:10 ダンスファン 阿部	19:30~20:10 フィールヨガ 粕川	19:20~19:50 アクアフロー	
20:30~21:10			20:00~20:30 AQUA jam 金谷	
20:30~21:10	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 鹿野	
21:00			21:00~21:30 バドル・フィン フリーレーン	
22:00	22:30 CLOSE			

	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	9:00 OPEN			
9:15~9:35	9:15~9:35 骨盤バランス 改善 尿漏れ			
9:30~10:10	9:30~10:10 CSLive	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	9:50~10:20 ボディメイク 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	
10:30~11:10		10:30~11:10 ピラティス REC(録画) CSLive		
10:40~11:20	10:40~11:20 オリジナルエアロ 新井		11:30~12:00 ファイティングコア 佐藤	11:40~12:25 アクアピクス 粕川
11:30~12:00				
12:20~13:00	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		
13:10~13:40			13:15~13:35 フルサイドストレッチ 田中	
13:20~14:00	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		
13:45~14:15			13:45~14:15 アクアウォーク&ジョグ 田中	
14:30~15:30	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	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児		15:30~16:30 バドル・フィン フリーレーン	
16:30~17:30	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童(初級)	16:30~17:30 空手 スクール 5才~小3	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	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童(上級)	17:30~18:30 空手 スクール 小4~成人	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			18:30~ 20:00 スイミ ング スク ール (上級・育成)	
19:10~19:50	19:10~19:50 ZUMBA® 阿部	19:20~20:00 ファイティングコア 佐藤	19:20~19:50 5レーン使用 (19:30~) 3レーン使用	
20:10~20:50	20:10~20:50 コンピネーションエアロ 小川	20:20~21:00 パワーライド 金谷	20:00~21:00 スキンダイビング フリーレーン	バドル・フィン フリーレーン
20:30~21:10				
21:00				
22:00	22:30 CLOSE			

	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	9:00 OPEN			
9:15~9:35				
9:30~9:55		9:30~9:55 いきいき身体操 +ジムスモ		
9:45~10:25	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	10:30~11:00 スイム プライベート 福田
10:40~11:20	10:40~11:20 シンブルエアロ LOW 小川		11:10~11:40 中級水泳 福田	5月:クロール 6月:背泳ぎ 7月:平泳ぎ
11:25~11:55	11:25~11:55 カルチャールーム 12:00-13:00 セントラリアン 【ポッチャ】	11:25~11:55 フィールピラティス 田中	11:50~12:20 スキダイビング 練習レーン	
12:05~12:45	12:05~12:45 ヨガ 坂西	12:10~12:40 ボディメイク トレーニング REC(録画) CSLive	12:20~12:50 スキダイビング 練習レーン	12:30~13:00 スイムプライベート 福田
13:10~13:50	13:10~13:50 ランニングファン 木村	13:10~13:50 フィットアタック PRO REC(録画) CSLive	13:00~13:30 初級水泳 中島(良)	13:30~14:15 スイミ ング スク ール (幼稚園) ※2レーン使用
14:20~15:00	14:20~15:00 バレット 粕川	14:20~15:00 フレキササイズ 大塚	14:30~15:30 スキダイビング 練習レーン	2か月づつ 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
15:30~16:30	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児		15:30~16:30 スイミ ング スク ール 児童 ※2レーン使用	
16:30~17:30	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童(初級)	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	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童(上級)	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			18:30~20:00 スイミ ング スク ール (上級・育成)	
19:10~19:50	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 アクアウォーク 戸田	19:30~20:00 5レーン使用 (19:30~) 3レーン使用
20:10~20:50	20:10~20:50 オリジナルエアロ 根岸	20:20~21:00 ヨガ REC(録画) CSLive	20:15~21:00 アクアピクス 小林	バドル・フィン フリーレーン
22:00	22:30 CLOSE			

	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	9:00 OPEN			
9:15~9:35				
9:20~9:40	9:20~9:40 バレット 粕川			
9:50~10:30	9:50~10:30 ボディメイク トレーニング 粕川		10:10~10:40 アクアフロー 田中	
11:00~11:40	11:00~11:40 コンピネーションエアロ 山田	11:00~11:40 フィットアタック BEAT 戸田	11:00~11:30 初級水泳 中島(良)	4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:ハタフライ
12:00~12:40	12:00~12:40 ZUMBA® 阿部	12:10~12:50 ボディケア ストレッチ 山田	12:10~13:00 スキンダイビング 練習レーン	12:00~13:00 成人水泳 スクール 中級 (平泳ぎ・ハタフライ) 平田
13:00~13:40	13:00~13:40 NEW! シンブルステップ 保積	13:00~13:40 ダンスストレッチ セッション 阿部	13:15~14:00 アクアピクス 小林	
14:30~15:10	14:30~15:10 オリジナルエアロ 保積	14:30~15:10 オリジナルエアロ 保積	14:50~15:50 バドル・フィン フリーレーン	14:30~15:00 スイムプライベート 中島(良)
15:30~16:30	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児		15:30~16:30 スイミ ング スク ール 児童 ※2レーン使用	
16:30~17:30	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童(初級)	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	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童(上級)	17:30~18:30 キッズダンス スクール (中級) 3歳~中3	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			18:30~20:00 スイミ ング スク ール (上級・育成)	
19:10~19:50	19:10~19:50 ZUMBA® 木村	19:20~20:00 ヨガ REC(録画) CSLive	19:30~20:00 アクアダンス 金谷	19:30~20:00 5レーン使用 (19:30~) 3レーン使用
20:10~20:50	20:10~20:50 フィットアタック PRO 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 鹿野	4月:ハタフライ 5月:クロール 6月:背泳ぎ
22:00	22:30 CLOSE			

	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	9:00 OPEN			
9:30~10:30		9:30~10:30 キッズ体育 スクール 幼児		
10:30~11:30		10:30~11:30 キッズ体育 スクール 児童(初級)		
11:00~11:40	11:00~11:40 コンピネーションエアロ 小川		10:30~11:30 スイミ ング スク ール 児童 ※1レーン使用	
12:00~12:40	12:00~12:40 フィットアタック BEAT REC(録画) CSLive		12:20~12:50 アクアピクス 奇数週 小林 偶数週 平田	
13:00~13:40	13:00~13:40 ZUMBA® 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野		13:00~13:30 スイミ ング スク ール 幼児 赤 ※2レーン使用	
14:00~14:30	14:00~14:30 ボディメイク 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~	13:40~14:40 スキダイビング 練習レーン	13:30~14:30 スイミ ング スク ール 幼児 ※2レーン使用
15:00~15:40	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	15:10~15:40 スキダイビング 練習レーン	14:30~15:30 スイミ ング スク ール 児童 ※6レーン使用
16:00~17:00		16:00~17:00 空手 スクール 小4~成人	16:30~17:30 スイミ ング スク ール 児童 ※3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
17:40~18:10	17:40~18:10 スタイリッシュ パンフ 戸田	17:10~17:50 Jr.HIP HOP セッション 粕川	17:30~18:00 スイム プライベート 長濱	17:30~18:40 スイム プライベート 長濱・金谷・中島
18:30~19:10	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	18:20~18:50 中級水泳 中島(良)	18:30~19:30 バドル・フィン フリーレーン
19:00	19:00 CLOSE			
20:00	20:00 CLOSE			

種類の見方

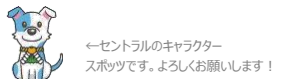
- リラックスや身体の調整
- シェイプアップ、脂肪燃焼、または泳法取得
- ダンスや振付けを楽しむ
- 有料クラス

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。

HOT 遠赤外線発汗効果を高めたホットレッスン

お願い ※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。
※お会いが気持ちよくご利用いただけますよう、譲り合ってください。



ナイトプール 毎週木・金 19:30~21:30は 照明を暗くしたナイトプールとなります