

# Lesson Schedule 2025年 3月21日より

お願い ※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナー上ご遠慮ください。  
※皆様が気持ちよくご利用いただけるよう譲り合ってください。



	火			水			木			金			土			日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	
9:00	9:00 OPEN																		
9:30				9:30-10:30 メディカルフィットネス (REC) CSLive 心臓アンチエイジング			9:30-10:00 からだアクティブ (REC) CSLive 足底バランス改善			9:30-10:00 からだアクティブ (REC) CSLive 足底バランス改善			9:30-10:30 メディカルフィットネス (REC) CSLive ↑ 足底バランス改善			キッズ水泳個人塾 長濱 9:10-9:40 25m 9:50-10:20 25m 10:30-11:00 10mまで 11:10-11:40 10mまで			
10:00	9:50-10:30 コピネーション170 塚本	健康太極拳 中島	10:00-10:30 アクアワーク 飯島 2レーン使用	9:50-10:20 ボディメイクトレーニング 粕川	9:30-10:00 ヨガ (REC)	60分ずべて陸上で 行います	9:45-10:25 シンプルステップ 山田	10:15-10:35 メディカルフィットネス (REC) CSLive	10:15-10:45 アクアピクス 静 2レーン使用	10:00-10:30 ボディメイクトレーニング 粕川	10:10-10:40 パワーヨガ 片倉	10:10-10:40 アクアフロー 田中 2レーン使用	9:30-10:30 キッズ体育 スクール 幼児	10:20-11:00	1レーン使用				
10:30	10:50-11:30 スワップサーキット 根岸	10:50-11:30 コアリズム 塚本	10:40-11:10 初級水泳 平田 2レーン使用	10:40-11:20 オリジナルエアロ 新井	10:30-11:10 ピラティス (REC) CSLive	10:10準備 10:30-11:15 幼稚園 スイミングスクール 両端1レーンずつ計2レーン	10:40-11:20 シンプルエアロ LOW 小川	10:40-11:00 メディカルフィットネス (REC) CSLive	10:40-11:20 メタボ予防改善	11:00-11:40 コンピネーション エアロ 山田	11:00-11:40 ファイトアタック BEAT 佐藤	10:50-11:50 成人水泳 スクール中級 10:50-11:50 平泳ぎ・バタフライ スクール中級 1レーン使用	10:30-11:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	11:20-12:00 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 幼児 2レーン使用	10:35-11:15 ヨガ 浅野	10:30-11:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	10:30-11:30 スイミングスクール 児童 5レーン使用	
11:00							11:25-11:55 カルチャールーム 12:00-13:00 セントリアン 【ポッチャ】			11:25-11:55 フィールピラティス 田中			11:10-12:00 中級水泳 福田 2レーン使用			11:30-12:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)			
12:00	12:20-13:00 ヨガ 佐相	12:30-13:00 ビューティープロジェクト SHISEI-ゆがみ (REC) CSLive	1回目クロール 2回目背泳ぎ 3回目平泳ぎ 4回目バタフライ	11:40-12:10 X-CORE FIGHTING 佐藤	12:20-12:50 フレックスストレッチ 金子	プールサイドで実施 12:15-12:35 プールサイドストレッチ 田中	12:05-12:45 ヨガ 坂西	11:50-12:20 スキンドайビング 練習 1レーン	12:20-12:50 スキンドайビング 練習 1レーン	12:00-12:40 ZUMBA@ 阿部	12:10-12:50 ボディケア ストレッチ 山田	12:15-13:00 アクアピクス 小林 3レーン使用	12:30-13:30 キッズ体育 スクール 児童 (上級)	13:00-13:30 ボディメイクトレーニング 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野	12:20-12:50 アクアピクス 2レーン使用	11:40-12:20 オリジナル エアロ 浅野	11:30-12:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	11:30-12:30 スイミングスクール 幼児 2レーン使用	
13:00	13:20-14:00 ヒップホップ 粕川	13:30-14:00 X-CORE FIGHTING 佐藤	ワンポイントレッスン中級 中島 2レーン使用	13:30-14:10 フィールピラティス 粕川	14:30-15:30 キッズ体育 スクール 幼児	12:45-13:15 アクアワーク 田中 2レーン使用	13:10-13:50 ランファン 木村	14:30-15:30 スキンドайビング 練習 1レーン	12:30-13:00 スキムフライベート 福田 1レーン使用	13:10-13:50 ダンストレッチ セッション 阿部	13:00-13:40 ダンストレッチ セッション 阿部	↓ 振替時のみ実施 13:10準備 13:30-14:15 幼稚園 スイミングスクール 両端1レーンずつ計2レーン	14:00-14:40 ZUMBA@ 阿部	14:00-14:40 ZUMBA@ 阿部	13:30-14:30 スイミングスクール 幼児 2レーン使用	12:50-13:30 シェイプパンパ40 (REC) CSLive	12:30-13:30 キッズ体育 スクール 児童 (上級)	12:30-14:30 ファミリー アワー 家族と プールで 遊ぼう! 1レーン使用	
14:00	14:20-15:00 ZUMBA@ 木村	14:20-15:00 フィールヨガ 田中	スキンドайビング 練習 1レーン使用	14:30-15:30 ダンスファン 阿部	15:30-16:30 キッズ体育 スクール 幼児	13:50-14:20 アクアピクス 中島 2レーン使用	14:20-15:00 バレン 粕川	14:30-15:30 スキンドайビング 練習 1レーン	14:20-15:30 スイムフライ ベート 長濱 1レーン使用	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	14:15-15:15	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	14:00-14:40 ZUMBA@ 阿部	14:00-14:40 ZUMBA@ 阿部	14:30-15:30 スイミングスクール 児童 4レーン使用	15:00-15:40 ファイトアタック BEAT 佐藤	
15:00				15:30-16:30 スイミング スクール 幼児 2レーン使用			15:30-16:30 キッズ体育 スクール 幼児			15:30-16:30 キッズ体育 スクール 幼児			15:30-16:30 キッズ体育 スクール 幼児			15:30-16:30 キッズ体育 スクール 幼児			
16:00	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 4レーン使用	16:30-17:30 スイミングスクール 児童 4レーン使用	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 4レーン使用	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 4レーン使用	16:30-17:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	16:30-17:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	16:30-17:30 スイミングスクール 児童 5レーン使用	16:20-17:00 第1・2・4・5週 ファイトアタック BEAT (REC) CSLive	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 2レーン使用	16:00-16:40 リズムライド (REC) CSLive	16:00-17:00 リズムライド (REC) CSLive	16:00-17:00 スイミング スクール 児童 1レーン使用	
17:00	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 5レーン使用	17:30-18:30 スイミングスクール 児童 5レーン使用	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 5レーン使用	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 5レーン使用	17:30-18:30 キッズ体育 スクール 児童 (上級)	17:30-18:30 キッズチアダンス スクール 3歳-中3	17:30-18:30 スイミングスクール 児童 5レーン使用	18:20-19:00 バレン 粕川	18:15-19:30 成人 ジャズダンス スクール 阿部	16:50-17:20 中級水泳 浅見 2レーン使用	16:00-17:00 スキンドайビング 練習 1レーン使用	16:00-17:00 スキンドайビング 練習 1レーン使用	16:00-17:00 スキンドайビング 練習 1レーン使用	
18:00	18:30-19:10 Jr.HIP HOP セッション 粕川	18:30-19:30は 4レーン使用 19:30-20:00は 2レーン使用	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 (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	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:30-20:00 X-CORE RIDING (REC) CSLive	18:20-19:00 バレン 粕川	18:15-19:30 成人 ジャズダンス スクール 阿部	17:30-19:00 マスターズ 練習会 3レーン使用	18:00-19:40 スイム プライベート 長濱 1レーン使用	19:00 CLOSE		
19:00	19:30-20:10 ダンスファン 阿部	19:30-20:10 フィールヨガ 粕川	18:30-19:30は 4レーン使用 19:30-20:00は 2レーン使用	19:10-19:50 ZUMBA@ 阿部	19:20-20:00 ファイトアタック BEAT 佐藤	18:30-19:30は 3レーン使用 19:30-20:00は 2レーン使用	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	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:10-19:50 ZUMBA@ 木村	19:30-20:00 X-CORE RIDING (REC) CSLive	18:20-19:00 バレン 粕川	18:15-19:30 成人 ジャズダンス スクール 阿部	17:30-19:00 マスターズ 練習会 3レーン使用	18:00-19:40 スイム プライベート 長濱 1レーン使用	19:00 CLOSE		
20:00	20:30-21:00 X-CORE TRAINING (REC) CSLive	20:40-21:20 スムース&ヒーリング (REC) CSLive	20:30-21:00 フィンスイム 浅見 2レーン使用	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 戸田	20:00-21:00 20:00-21:00	20:10-20:50 オリジナルエアロ 根岸	20:20-21:00 ヨガ (REC) CSLive	20:00-20:40 パワーライド (LIVE) CSLive	20:20-21:00 シェイプパンパ40 戸田	20:20-21:00 シェイプパンパ40 戸田	20:10-20:40 初級水泳 2レーン使用	20:30-21:00 X-CORE TRAINING (REC) CSLive	20:40-21:20 スムース&ヒーリング (REC) CSLive	20:30-21:00 フィンスイム 浅見 2レーン使用	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 戸田	20:00-21:00 20:00-21:00	
21:00	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			

プールのレーン使用について  
3レーンプール終了により大変ご不便をおかけいたします。  
各レッスンの使用レーン数を赤字で記載していますので  
ご確認をお願いいたします。

### 種類の見方

- リラックス・調整系クラス
- しっかり動くアクティブ系クラス
- ダンスや振付けを楽しむクラス
- 有料クラス
- 遠赤外線が発汗を促すクラス

### スタジオオンライン予約の操作方法

予約する QRコード 予定管理 マイページ

予約するときはこちらから! ログイン中のマーク (これがないと使用できません) 予約の確認や取消はここ