

**2025年10月～**

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>							
スタジオ		プール		スタジオ		プール			スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール					
A		B		A		B			A		B		A		B		A		B		A		B					
		8:30-9:15				8:30-9:15					8:30-9:15				8:30-9:15				9:00-9:30 フープポイント スイム基礎									
8:45-9:15 からだ元気 植竹 定員31名		CSLive REC		9:00-9:30 アクアウォーク&ジョグ 藤田 3		9:00-9:30 アクアミット 高橋(彩) 定員30名			9:30-10:10 アクアウォーク&トレーニング 本田(綾) 3		9:30-10:10 太極拳 堀江 定員31名		9:25-10:05 ベーシックなエアロ (有料) シェフ 公乃 定員18名		9:40-10:25 アクア45 高橋(彩) 3		10:20-11:00 パワーヨガ 荒竹 定員31名		キッズ体育		9:30-10:30 ベビー スイミング スクール 3		10:15-10:55 パワーヨガ 伊藤 定員31名		10:20-11:00 CSLive REC フィールビラティス 定員18名		キッズ スイミング スクール	
9:30-10:10 スモース&ヒーリング 植竹 定員28名		9:30-9:50 膝痛予防・改善 定員18名		9:35-9:50 AiChi 藤田 3		9:40-10:10 ビューティープロジェクト ヒップライン 定員18名			9:45-10:30 アクア サーキット45 高橋(彩) 3		10:10-10:40 AQUA SPLASH 本田(綾) 3		10:25-10:45 膝痛予防・改善 CSLive REC		10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3		11:30-12:10 ZUMBA® 荒竹 定員31名		キッズ スイミング スクール 4		10:40-12:40 キッズ スイミング スクール 4		11:20-12:00 CSLive REC Lati Lati 定員18名		12:00-12:30 フープポイント スイム基礎 4			
10:45-11:15 Fit Fun 尾崎 定員31名		11:00-11:40 CSLive LIVE		10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3		10:45-12:45 成人 スイミング スクール 3			11:40-12:20 ラテンダンス 大城 定員31名		11:35-12:05 Intermediate STEP 角川 (有料)		12:00-12:40 CSLive REC		12:40-13:20 シェイブパンプ 高橋(俊) 定員14名		13:50-15:20 ファースト ポジション (有料) 大城 知子		13:30-14:30 成人 スイミング スクール 2		13:05-13:35 シェイブパンプPOWER 高橋(俊) 定員14名		14:00-15:00 目指せ マスターズ 事前予約制(有料) 3					
11:35-12:15 ダンスWAVE 定員18名		12:00-12:30 CSLive REC リズムCAMP 定員18名		12:00-12:30 アクア30 藤田 3		12:05-12:15 Dynamic AERO (有料) 森			12:30-13:10 フリースタイルダンス 稲木 定員31名		12:50-13:30 カラダタトックス 定員18名		13:10-13:50 CSLive REC カラダタトックス 定員18名		14:20-14:50 AQUA SPLASH 本田(綾) 3		15:00-15:30 EXCITE-BODY 高橋(俊) 定員31名		16:30-17:30 キッズ ダンス スクール		15:20-18:30 キッズ スイミング スクール 2		16:15-16:55 ヨガ 斉藤 定員31名		17:00-18:00 キッズ スイミング スクール 1			
12:40-13:10 ボディメイクトレーニング 高橋(俊) 定員25名		13:20-14:00 CSLive REC フィールビラティス 定員18名		13:00-13:45 アクア サーキット45 入江 3		13:45-14:05 膝痛予防・改善 CSLive REC			14:10-14:50 ポティケア 藤田 定員31名		14:20-15:00 ヨガ 斉藤 定員22名		15:25-16:05 ヨガ 定員18名		16:30-17:30 キッズ スイミング スクール 2		18:20-19:00 CSLive REC Lati Lati 定員18名		19:05-19:45 フィールヨガ 萩原 定員31名		19:15-19:45 アクア30 伊藤 3		19:00閉館					
13:30-14:10 コンピネーション エアロLow 野村 定員31名		14:20-15:00 ヨガ 斉藤 定員22名		14:35-15:05 フープポイント スイム基礎 4		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2			15:15-15:55 気功 松矢 定員31名		15:30-18:15 キッズ 体育 スクール		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2		18:00-19:00 フリー 卓球		19:50-20:20 CSLive REC シェイブパンプPOWER X-CORE TRAINING 定員14名		21:00閉館		【ご案内】 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを レセプションにて配布いたします。 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数 です。参加人数により、変更することがございます。 ご了承ください。 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。							
14:45-15:25 シンブルエアロLow 野村 定員31名		15:30-16:10 CSLive REC Lati Lati 定員18名		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2		15:50-16:30 ヨガ 伊藤 定員31名		16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 定員31名		16:30-17:30 キッズ 体育 スクール		16:30-17:30 キッズ スイミング スクール 2		18:00-19:00 フリー 卓球		19:50-20:20 CSLive REC シェイブパンプPOWER X-CORE TRAINING 定員14名		21:00閉館		【ご案内】 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを レセプションにて配布いたします。 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数 です。参加人数により、変更することがございます。 ご了承ください。 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。								
15:50-16:30 パワーヨガ 伊藤 定員31名		16:30-17:30 キッズ ダンス スクール		15:15-18:30 キッズ スイミング スクール 2		15:50-16:30 ヨガ 伊藤 定員31名		16:15-16:55 コンピネーション エアロLow 韓 定員31名		16:30-17:30 キッズ 体育 スクール		16:30-17:30 キッズ スイミング スクール 2		18:00-19:00 フリー 卓球		19:50-20:20 CSLive REC シェイブパンプPOWER X-CORE TRAINING 定員14名		21:00閉館		【ご案内】 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを レセプションにて配布いたします。 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数 です。参加人数により、変更することがございます。 ご了承ください。 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。								
18:10-18:50 ポティケアストレッチ 岩見 定員31名		18:00-19:00 フリー 卓球										18:00-19:00 フリー 卓球				18:20-19:00 CSLive REC Lati Lati 定員18名		19:05-19:45 フィールヨガ 萩原 定員31名		19:15-19:45 アクア30 伊藤 3		19:00閉館						
19:00-20:00 機能改善 ビラティス (有料) 岩見 定員31名		19:15-19:45 CSLive REC X-CORE DANCING 定員18名		19:30-20:00 フープポイント スイム基礎 4		19:10-19:50 Lati Lati 定員18名		19:20-19:50 ボールdeリラックス 萩原 定員25名		19:15-19:45 ZUMBA® 荒竹 定員31名		19:15-19:45 CSLive REC シェイブパンプPOWER 定員14名		19:20-20:00 オリジナルステップ 山仲 定員18名		19:35-20:05 CSLive REC X-CORE TRAINING 定員18名		19:50-20:20 CSLive REC シェイブパンプPOWER 定員14名		21:00閉館		【ご案内】 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを レセプションにて配布いたします。 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数 です。参加人数により、変更することがございます。 ご了承ください。 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。						
20:15-20:55 シンブルエアロ 岩見 定員31名		20:00-20:40 CSLive LIVE シェイブパンプ 定員14名				20:05-20:45 ZUMBA® 叶 定員31名		20:05-20:45 CSLive REC ヨガ 定員18名		20:15-20:55 パワーヨガ 荒竹 定員31名		20:05-20:45 CSLive REC ファイアアタックPRO 定員18名		20:15-20:45 EXCITE-CORE 高橋(俊) 定員31名		20:25-20:55 CSLive REC エアロサーキット 定員18名		21:00閉館		【ご案内】 ◇毎週水曜日はフィットネスエリア休館日です。 ◇都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合があります。 ◇スタジオプログラムはオンラインシステムにてご予約下さい。 ◇定員があるプールプログラムは、開始60分前より参加バンドを レセプションにて配布いたします。 ◇スタジオへのご入場は、レッスン開始の15分前からとなります。 ◇スイミングコーチ担当・内容は掲示板にてご確認ください。 ◇プールレッスンの横にある数字は、オープンコースのコース数 です。参加人数により、変更することがございます。 ご了承ください。 ◇担当者が変わる場合がありますので、ご了承ください。								
22:00閉館				22:00閉館				22:00閉館				22:00閉館				21:00閉館				22:00閉館								

どなたでもご参加できます。	初めてのご参加でも楽しめるプログラム。	動きに慣れた方向けのプログラム。	顔を水につけずに動くプログラムです。	泳ぎのプログラムです。	有料プログラムです。レセプションまでお問い合わせ下さい。
---------------	---------------------	------------------	--------------------	-------------	------------------------------