

LESSON SCHEDULE

営業日・休館日のご案内

● 印は休館日

☐ 印は祝日営業日となります。
【営業時間】9:00～19:00

 印は特別営業日となります。
【営業時間】11:00～18:00

日・月・火・水・木・金・土

10月

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日・月・火・水・木・金・土

11月

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

日・月・火・水・木・金・土

12月

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

火曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:20~10:00
コンビネーション
ステップ
鈴木 240

9:20~10:00
健康太極拳
満畑 240

10:15~10:55
カラダ
デトックス
鈴木 240

11:15~11:55
ファンクショナル
コンディショニング
今野 240

12:30~13:10
シェイブ
パンフ
松井 240

13:30~14:00
CSLive
エアロサーキット
240 REC

14:30~15:10
骨盤
エクササイズ
中村(陽) 240

16:30~17:30
キッズ
ダンススクール
【幼児・児童】

19:30~20:10
ファンクショナル
コンディショニング
ファイアアタック
BEAT
松井 240

20:30~21:10
ZUMBA
大木 240

9:00~10:00
ウォーキング
タイム
※2コースクローズ
10:00~11:00
成人
スクール
加茂

11:10~11:40
アクアワーク
石井

12:30~13:00
初級水泳
加茂

13:00~14:00
ダイビング
プール開放
13:30~14:00
フィン
フリーコース
(全面使用)

15:00~15:30
スクール準備

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

16:30~17:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

17:30~18:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

18:30~19:30
選手育成
コース
強化練習
(3コース使用)

20:30~21:30
上級
トレーニング
コース
(2コース使用)

22:00 CLOSE

水曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:20~10:00
ボディコア
ストレッチ
坂入 240

10:15~10:55
健康美操
黒須 240

11:10~11:50
ヨガ
櫻庭 240

12:05~12:45
ファンクショナル
ストレッチ
櫻庭 240

13:00~13:40
ZUMBA
菊地 240

14:00~14:40
ヨガ
黒田 240

15:15~15:30
スクール準備

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

16:30~17:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

17:30~18:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

18:30~20:00
選手育成
コース
(3コース使用)

20:10~20:40
初級水泳
戸塚

20:50~21:20
フィン
フリーコース
(全面使用)

9:00~10:00
ウォーキング
タイム
※2コースクローズ

11:20~12:00
CSLive
シンブルエアロ
240 REC

12:20~12:50
フィン
フリーコース

13:00~13:40
スムーズ&
ヒーリング
黒江 240

14:00~15:00
有料
セッション
櫻庭

15:00~15:30
スクール準備

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

16:30~17:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

17:30~18:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

18:30~19:30
選手育成
コース
(3コース使用)

20:10~20:40
初級水泳
戸塚

20:50~21:20
フィン
フリーコース
(全面使用)

22:00 CLOSE

木曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:20~9:50
Fit Fun
野口 240

10:00~10:30
ファンクショナル
コンディショニング
野口 240

10:40~11:10
有料
セッション
依田

11:20~12:00
コンビネーション
エアロ
依田 240

12:20~13:00
ヨガ
植木 240

13:00~14:00
フラダンス
スクール
上原 240

14:40~15:20
HOT
ピラティス
上原 240

16:30~17:30
キッズ
ダンススクール
【幼児・児童】

19:20~20:00
ファンクショナル
コンディショニング
エアロLow
今野 240

20:20~21:00
ピラティス
村松 240

21:05~21:35
CSLive
エアロ/240/240/240/240
ヒップライン
240 REC

9:00~10:00
ウォーキング
タイム
※2コースクローズ

10:15~11:00
アクアビクス
小林

11:15~12:00
ベビー
スイムスクール
(2コース使用)

12:20~12:50
シェイブ
パンフ
加茂 240

12:50~13:20
フィン
フリーコース

13:45~14:45
ソフト
バレーボール
フリーコート
(全面使用)

14:30~15:00
CSLive
リズムキャンプ
240 LIVE

15:15~15:30
スクール準備

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

16:30~17:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

17:30~18:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

18:30~20:00
選手育成
コース
(3コース使用)

20:10~20:40
初級水泳
戸塚

20:50~21:20
フィン
フリーコース
(全面使用)

22:00 CLOSE

金曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:20~10:00
骨盤
エクササイズ
中村(陽) 240

10:30~11:10
ZUMBA
たきもと 240

11:30~12:10
ヨガ
たきもと 240

12:30~13:10
フィール
ピラティス
樋口 240

13:30~14:40
有料
セッション
たきもと

15:50~16:40
Jr.
クラシックバレエ
スクール

16:50~18:45
Jr.
クラシックバレエ
スクール

19:30~20:10
エアロ
サーキット
茂木 240

20:30~21:10
コンビネーション
ステップ
茂木 240

9:00~10:00
ウォーキング
タイム
※2コースクローズ

10:20~11:00
ボディコア
バランス
野口 240

11:20~12:00
CSLive
シェイブパンフ
240 REC

12:30~13:00
エアロ/240/240/240/240
リズムライド
黒江 240

13:30~14:10
CSLive
ファイアアタック
BEAT
240 LIVE

14:30~15:00
CSLive
リズムキャンプ
240 LIVE

15:15~15:30
スクール準備

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

16:30~17:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

17:30~18:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

18:40~19:40
ジュニア
バスケットボール
スクール
【小3~6】

19:40~20:40
ジュニア
バスケットボール
スクール
【中学生】

20:00~20:30
フィン
フリーコース

20:40~21:10
CSLive
エアロ/240/240/240/240
パワーライド
240 LIVE

22:00 CLOSE

土曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:45~10:00
スクール準備
(2コース使用)

10:15~10:45
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

11:10~11:50
CSLive
フィールヨガ
240 REC

12:20~12:50
アクアワーク
&JOG
加茂

13:15~13:30
スクール準備

13:30~14:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

14:30~15:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(4コース使用)

16:45~17:30
中級スイム
トレーニング
小倉

17:20~17:50
ドビクマンスリー
黒江 240

18:10~18:50
ファイアアタック
BEAT
黒江 240

19:10~19:30
ストレッチ
黒江 240

9:00~10:00
スクール
準備

10:00~11:00
体育
スクール
【幼児】
(2コース使用)

11:00~12:00
ベビー
スイムスクール
【幼児】
(2コース使用)

12:00~13:00
ダイビングプール開放

13:00~14:00
体育
スクール
【児童】
(2コース使用)

14:00~15:30
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

15:30~16:30
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(3コース使用)

16:45~17:30
中級スイム
トレーニング
小倉

17:20~17:50
ドビクマンスリー
黒江 240

18:10~18:50
ファイアアタック
BEAT
黒江 240

19:10~19:30
ストレッチ
黒江 240

20:00 CLOSE

日曜日

スタジオROSSO
(定員/42名)

スタジオVERDE
(定員/30名)

プール

アリーナ

スカッシュ

ゴルフ

テニス

9:00~10:00
ジュニアスイム
スクール
全コース使用

10:15~11:15
キッズ
ダンススクール
【幼児・児童】

11:40~12:20
バレエ
エクササイズ
戸塚 240

12:50~13:30
コンビネーション
エアロ
今野 240

13:50~14:30
シェイブ
パンフ
庄司 240

15:00~15:40
ファンクショナル
コンディショニング
戸田 240

14:50~15:20
CSLive
ボディメイク
240 REC

19:00 CLOSE

9:00~10:00
ジュニアスイム
スクール
【児童】
(全コース使用)

10:00~11:00
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(2コース使用)

11:00~12:00
ジュニアスイム
スクール
【幼児】
(1コース使用)

12:10~12:50
ダイビング
練習会
※MIC登録者のみ

13:00~15:00
コンビネーション
エアロ
今野 240

13:50~14:20
CSLive
X-CORE DANCING
240 REC

14:50~15:20
ボディメイク
240 REC

22:00 CLOSE

【スタジオ参加に関するお願い】

●スタジオレッスンは、全て外履き禁止となります。
●スタジオレッスンは、全てオンライン予約となります。
ご予約は、参加レッスン日1週間前〜当日レッスン開始まで。同時予約可能レッスン数は8つです。
●レッスン開始10分前からご入場いただけます。
●スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
●都合によりプログラム・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。
●定員はROSSO/42名、VERDE/30名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO/26名、VERDE/18名、バイクを使用するレッスンでは11名となります。
バレーエクササイズは16名となります。

【各スタジオの定員について】

●ステップ系レッスン、シェイブパンフ、ボディコアバランス、リズムライド、パワーライド、ボール系レッスン