

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール

2026年4月

※5月・6月スケジュールは4月中に掲載いたします

<営業時間>  
 平日 / 8:30~22:00  
 (スポーツエアクローズ21:45)  
 土曜日 / 9:00~20:00  
 (スポーツエアクローズ19:45)  
 日祝日 / 9:00~19:00  
 (スポーツエアクローズ18:45)

4月	日	月	火	水	木	金	土
							1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				

時間	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00~9:40	9:00~9:40	8:45~9:45																
9:30	フィール ピラティス 上條	有料セッション 太極拳 ※有2回 伊藤 有料																
10:00~10:40	10:00~10:40	10:00~10:40																
10:30	シンプルステップ 入澤	スムース& ヒーリング 上條																
11:00~11:40	11:00~11:40	11:00~11:40																
11:30	健康太極拳 伊藤	CSLive ダンスWAVE																
12:00~12:40	12:00~12:40	12:00~12:40																
12:30	シンプルエアロ 澤野	ファンクショナル コンディショニング 金																
13:00~13:40	13:00~13:40	13:00~13:40																
13:30	フラエクササイズ 澤野	ファンクショナル トレーニング 金																
14:00~14:40	14:00~14:40	14:00~14:45																
14:30	ZUMBA 金																	
15:00~15:40	15:00~15:40	15:00~15:40																
15:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <幼児:赤~黄> ※感謝1コース使用																
16:00~16:40	16:00~16:40	16:00~16:40																
16:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <幼児:赤~黄> ※感謝1コース使用																
17:00~17:40	17:00~17:40	17:00~17:40																
17:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <幼児:赤~黄> ※感謝1コース使用																
18:00~18:40	18:00~18:40	18:00~18:40																
18:30	キッズ 体育スクール <幼児>	キッズ スイミング スクール <幼児:赤~黄> ※感謝1コース使用																
19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40																
19:30	コンビネーション エアロ 馬場	パーソナルスイム レッスン																
20:00~20:40	20:00~20:40	20:00~20:40																
20:30	ZUMBA 馬場	ACFリズムライド 河崎																
21:00~21:40	21:00~21:40	21:00~21:40																
21:30	CSLive リズムGAMP																	
22:00																		

**定員について**

レッスンは全て予約制となります。専用のWEBサイトから事前にご予約をお願いします。

**第1スタジオ 定員50名**  
**ステッピング、パンプシリーズ 30名**  
**第2スタジオ 定員24名**  
**コアボディンク 18名**  
**コアサイクルシリーズ 10名 ※日曜日6名**  
**ファイアアタック 14名**  
**OSライブシリーズ 24名**

●怪我防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準備運動、血圧測定を実施しましょう。プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。

●有料プログラムです。レセプションにてお申込み下さい。  
 ●初心者向けプログラムです。初めての方も安心してご参加頂けます。

**【レッスン参加の際のご注意】**

- お日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
- 怪我防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準備運動、血圧測定を実施しましょう。プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。