

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール

2025年4月～6月

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

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	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
8:30	開館																	
9:00-9:40	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC
9:30	フィールピラティス 上條	CSLive REC	CSLive REC	カラダテトックス 上條	CSLive REC	CSLive REC	カラダテトックス 上條	CSLive REC										
10:00	シンプルステップ 入澤	CSLive REC	CSLive REC	ZUMBA 田澤	CSLive REC	CSLive REC	エアロサーキット 前田	CSLive REC										
11:00	健康太極拳 伊藤	CSLive REC	CSLive REC	骨盤エクササイズ 田澤	CSLive REC	CSLive REC	エアロサーキット 前田	CSLive REC										
12:00	シンプルエアロ 澤野	CSLive REC	CSLive REC	ヨガ 矢田	CSLive REC	CSLive REC	ランパワロー 上條	CSLive REC										
13:00	フラエクササイズ 澤野	CSLive REC	CSLive REC	ピラティス 矢田	CSLive REC	CSLive REC	シェイプハンプ 河崎	CSLive REC										
14:00	ZUMBA 金	CSLive REC	CSLive REC	フィットアタック PRO 笠倉	CSLive REC	CSLive REC	コンビネーション エアロ 馬場	CSLive REC										
15:00	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC										
16:00	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC										
17:00	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC										
18:00	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC	CSLive REC	キッズ 体育スクール <幼児>	CSLive REC										
19:00	コンビネーション エアロ 馬場	CSLive REC	CSLive REC	CSLive Lat Lat	CSLive REC	CSLive REC	ピラティス 中島	CSLive REC										
20:00	ZUMBA 馬場	CSLive REC	CSLive REC	フィットアタック BEAT 福島	CSLive REC	CSLive REC	シンプルエアロ 中島	CSLive REC										
21:00	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	シェイプハンプ 福島	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC	CSLive REC
22:00	21:45 スポーツ施設終了 / 22:00 閉館																	

**【レッスン参加の際のご注意】**

- 祝日は、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為に、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。
- プールレッスンに於いて25名になりましてからレッスンコースをコースにして実施させていただきます。

**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致します。

**第1スタジオ 定員50名**  
**ステップ、パンチシリーズ 30名**  
**第2スタジオ 定員24名**  
**コアボディイング 18名**  
**コアサイクルシリーズ 10名**  
**フィットアタック 14名**  
**OSライブシリーズ 24名**

**【有料】**…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。