LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール

2025年10月～12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）

10月 October（休館日）

日	月	火	水	木	金	土
			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	

11月 November（休館日）

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

12月 December（休館日）

日	月	火	水	木	金	土
	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			

月曜日

8:30 開館

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9：00～9：40 フィール ピラティス 上條		9：15～9：20 みんなで体操
		9：50～10：20 アクアウォーク 松崎
10：00～10：40 シンプルステップ 入澤	10：00～10：40 スムース＆ヒーリング 上條	
	LIVE	
11：00～11：40 健康太極拳 伊藤	11:00～11：40 CSLive ダンスWAVE	11：10～11：40 アクアダンス 上條
12：00～12：40 シンプルエアロ 澤野	12：00～12：40 ファンクショナルコンディショニング 金	12：00～12：30 初級水泳 上條（10月 背泳ぎ 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ）
		12：30～13：00 有料 パーソナルスイムレッスン
13：00～13：40 フラエクササイズ 澤野	13：00～13：40 ファンクショナルトレーニング 金	13：10～13：40 フィンフリー ※窓側1コース使用
14：00～14：40 ＺＵＭＢＡ 金		14：00～14：45 初級スイムトレーニング 河崎
15：30～16：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞		15：30～16：30 有料 キッズスイミングスクール ＜幼児：赤～黄＞ ※窓側1コース使用
16：30～17：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	16：30～17：30 有料 キッズダンススクール ＜幼児＞	16：30～17：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※全コース使用
17：30～18：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	17：30～18：30 有料 キッズダンススクール ＜児童＞	17：30～18：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※全コース使用
	18：45～19：45 有料 キッズダンススクール ＜上級＞	18：30～19：30 有料 パーソナルスイムレッスン キッズ個人塾
19：15～19：55 コンビネーションエアロ 馬場		
20：15～20：55 ＺＵＭＢＡ 馬場	20：10～20：40 ACFリズムライド 河崎	
	REC	
	21：00～21：30 CSLive リズムCAMP	

21:45 スポーツ施設終了／22:00 閉館

火曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	CSLive REC メディカルフィットネス 腰痛予防改善	9：15～9：20 みんなで体操
9：40～10：20 ＺＵＭＢＡ 田澤	REC	
	10：00～10：30 CSLive ACFリズムライド	11：00～11：30 有料 パーソナルスイムレッスン
10：40～11：20 骨盤エクササイズ 田澤		11：35～12：05 Ｘ－ＦＩＴＡＱＵＡ 巻嶋 定員30名
	11：30～12：10 ジャズダンス 細井	
11：40～12：20 ヨガ 矢田		12：10～12：55 アクアサーキット 巻嶋
12：35～13：15 ピラティス 矢田	12：30～13：00 ボールdeリラックス 恩田	
		13：00～14：00 有料 成人スイミングスクール 中級クラス 河崎
13：30～14：10 ファイトアタック PRO 笠倉		
		14：25～14：55 スキンダイビング 笠倉
15：30～16：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞		15：30～16：30 有料 キッズスイミングスクール ＜幼児：赤～黄＞ ※窓側1コース使用
16：30～17：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	16：30～17：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞	16：30～17：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※全コース使用
17:30～18:30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	17：30～18：30 有料 チアダンススクール ＜年長以上＞	17：30～18：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※全コース使用
18：30～19：30 有料 キッズ体育スクール ＜上級＞	LIVE	
	19:10～19：50 CSLive Lati Lati	19：30～20：00 アクアウォーク＆ジョグ 河崎
20：10～20：40 X-CORE FIGHTING 小堀	20：10～20：40 CSLive ビューティプロジェクト ヒップライン	20:15～20：45 クロール 河崎
20：55～21：25 シェイプバンプ 小堀	21：00～21：30 ボールdeリラックス 河崎	

水曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9：10～9：50 カラダデトックス 上條	CSLive REC メディカルフィットネス 腰痛予防改善	9：15～9：20 みんなで体操
		9：30～10：00 水泳入門 恩田
10：10～10：50 骨盤エクササイズ 立原	10：00～10：40 HIP HOP 松井	
		10：30～11：00 有料 パーソナルスイムレッスン
11：10～11：50 シンプルエアロ 金	11：00～11：40 ヨガ 立原	11：15～12：00 成人スイミングスクール （平泳ぎ/バタフライ） 恩田 有料
	12：00～12：30 リンパフロー 上條	12：15～12：45 Ｘ－ＦＩＴＡＱＵＡ 恩田 定員30名
12：10～12：50 ファイトアタック BEAT 河崎		
		12：55～13：40 アクアビクス 松崎
13：10～13：50 シェイプバンプ 河崎	13：10～13：50 コアボーディング 関	
		13：50～14：20 有料 パーソナルスイムレッスン
14：05～14：45 コンビネーションエアロ 馬場 有料	14：15～14：55 ACFパワーライド 笠倉	14：20～14：50 有料 パーソナルスイムレッスン
		14：50～15：20 有料 パーソナルスイムレッスン
15：00～16：00 有料 有料セッション オリジナルエアロ 馬場		
		15：30～16：30 有料 キッズスイミングスクール ＜幼児：赤～黄＞ ※窓側1コース使用
16：30～17：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞		16：30～17：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※全コース使用
17：30～18：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞		17：30～18：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※全コース使用
18：30～19：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	19：10～19：50 ピラティス 中島	18：30～19：30 有料 パーソナルスイムレッスン キッズ個人塾
20：10～20：50 エアロサーキット 中島	20：10～20：40 ACFリズムライド 笠倉	20：30～21：00 アクアダンス 河崎
21:00～21：30 EXCITE-CORE 笠倉	REC 21:00～21：40 CSLive ヨガ	21：10～21：30 背泳ぎ 河崎

金曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9：00～9：40 有料セッション ウェーブリング＆ヨガ 前田 有料	CSLive REC メディカルフィットネス 骨盤バランス改善	9：15～9：20 みんなで体操
		9：30～10：00 アクアウォーク＆ジョグ 恩田
10：00～10：40 エアロサーキット 前田	10：00～10：30 ACFリズムライド 岩井	10：10～10：40 有料 パーソナルスイムレッスン
11：00～11：40 ＺＵＭＢＡ 海老名	11：00～11：30 ボールdeリラックス 恩田	11：10～11：40 アクアビクス 関
12：00～12：40 ラテンダンス 荒木	12：10～12：40 コアボーディング 関	12：20～12：50 中級水泳 恩田
13：00～13：40 ヨガ 関	13：00～13：40 ファイトアタック BEAT 小堀	13：05～13：50 有料 成人スイミングスクール （クロール/背泳ぎ） 恩田
14：00～14：40 コンビネーションステップ 関	14：15～15：15 有料 はつらつ健康運動スクール 恩田	14：00～15：00 中級スイムトレーニング 河崎
15：30～16：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞		15：30～16：30 有料 キッズスイミングスクール ＜幼児：赤～黄＞ ※窓側1コース使用
16：30～17：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞		16：30～17：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※全コース使用
17：30～18：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞		17：30～18：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※全コース使用
18：30～19：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	LIVE 20:00～20：40 CSLive ACFパワーライド	18：30～19：30 有料 パーソナルスイムレッスン キッズ個人塾
20:10～20：40 シェイプバンプ 笠倉		
20：50～21：30 ファイトアタック PRO 笠倉		

10月 バタフライ
11月 クロール
12月 背泳ぎ

土曜日

9:00 開館

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9：30～10：30 有料 キッズ体育スクール ＜児童＞	9：30～10：30 有料 キッズダンススクール ＜幼児＞	9：30～10：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※全コース使用
10：30～11：30 有料 キッズ体育スクール ＜幼児＞	10：30～11：30 有料 キッズダンススクール ＜児童＞	10：30～11：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※全コース使用
	11：45～12：45 有料 キッズダンススクール ＜上級＞	11：30～12：30 有料 キッズスイミングスクール ＜幼児：赤～黄＞ ※窓側1コース使用
		12：30～13：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：赤～ｵﾚﾝｼﾞ＞ ※3コース使用
13：10～13：50 シェイプバンプ 小堀		13：30～14：30 有料 キッズスイミングスクール ＜児童：緑～黒＞ ※3コース使用
14：10～14：50 エアロサーキット 前田	14：00～14：40 ACFパワーライド 笠倉	
		15：00～16：00 中級スイムトレーニング 堀切
15：20～16：00 ヨガ 関	15：20～15：50 EXCITE-CORE 笠倉	
		16：20～16：50 アクアビクス 松崎
		17：15～18：00 成人スイミングスクール（初心者） 河崎 有料
		18：15～18：45 フィンフリー ※窓側1コース使用

19:45スポーツ施設終了／20:00 閉館

日曜日

9:00 開館

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	REC	
10：00～10：40 ヨガ 入澤	10：00～10：40 CSLive ACFパワーライド	
11：00～11：40 コンビネーションステップ 入澤		
1・3・5週目 海老名	2・4週目 木村	12：00～12：45 成人スイミングスクール （平泳ぎ/バタフライ） 堀切 有料
12：10～12：50 ＺＵＭＢＡ	REC 12：20～12：50 CSLive ACFリズムライド	
	REC	
13：10～13：50 骨盤エクササイズ 立原	13：05～13：45 CSLive ACFパワーライド	13：30～14：00 アクアビクス 平塚
		14：20～15：20 長距離スイミング 中村
		16：00～16：30 有料 パーソナルスイムレッスン

18:45スポーツ施設終了／19:00 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。
- ●プールレッスンにおいて25名になりましたらレッスンコースを3コースにして実施させて頂きます。

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、バンプシリーズ　30名
第2スタジオ　定員24名
コアボーディング　18名
エアサイクルシリーズ　10名　※日曜日6名
ファイトアタック　14名
CS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。

LIVE …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。