

LESSON SCHEDULE

2025年4月～

事情により変更となる場合がございます。

Mon 月曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
9:30~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名	9:20~(40分) New ヨガ 田島 予約 定員:65名	9:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	9:15~(10分) みんなで体操 9:30~(30分) New アクアダンス 相賀 予約 定員:1名
10:20~(40分) ウェーリングヨガ 田島 予約 定員:36名	10:20~(30分) New FIT Fun 久野 予約 定員:65名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	10:30~(30分) 中級クロール 斉藤由美 予約 定員:1名
11:10~(40分) HOTラン(プロ) 田島 予約 定員:36名	11:15~(40分) 健康体操 川口 予約 定員:65名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	11:00~(30分) スムアラクルト 斉藤由美 予約 定員:1名 11:30~(30分) スキンダイビングフリーコース 予約 定員:1名
12:15~(30分) New CSLive REC SHISEI ゆがみ 予約 定員:23名	12:10~(40分) コンベネーションアロ 川口 予約 定員:65名	12:00~(60分) スム トレーニング (初・中級) 予約 定員:6名	12:00~(60分) スム トレーニング (初・中級) 予約 定員:6名
13:10~(40分) シェイパンプ 相賀 予約 定員:25名	13:10~(40分) ZUMBA 池森 予約 定員:61名	13:00~(45分) 成人水泳スクール 斉藤由美 予約 定員:1名	13:00~(45分) 成人水泳スクール 斉藤由美 予約 定員:1名
14:00~20:30			
14:05~(45分) アクアサーキット 大野			
15:15~17:45			
15:15~16:30 キッズスイミングスクール [有料]			
16:30~17:30 キッズスイミングスクール [有料]			
17:30~18:30 キッズスイミングスクール [有料]			
18:30~20:00 キッズスイミングスクール [有料]			
19:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名			
19:20~(40分) シェイパンプ 田島 予約 定員:36名			
19:30~(40分) ウェーリングヨガ 田島 予約 定員:36名			
20:00~(60分) バドミントン (フリー利用) 田島 予約 定員:25名			
20:25~(40分) シェイパンプ 田島 予約 定員:25名			
21:00~(40分) ZUMBA 岡本 予約 定員:61名			
21:20~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名			
21:30~(60分) 1週目/バタフライ 2週目/背泳ぎ 3週目/平泳ぎ 4週目/クロール 5週目/スタート&ターン			

Tue 火曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
9:20~(40分) New CSLive REC スム&ヒーリング 予約 定員:20名	9:20~(40分) 健康気功法 相賀 予約 定員:65名	9:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	9:15~(10分) みんなで体操 9:30~(30分) New アクアダンス 相賀 予約 定員:1名
10:20~(30分) CSLive REC リズムCAMP 相賀 予約 定員:23名	10:15~(40分) シンプルエアロ 梶原 予約 定員:65名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:15~(45分) アクアピクス 佐藤優美 予約 定員:1名
11:10~(40分) シンプルステップ 森田 予約 定員:25名	11:10~(40分) ピラティス 原田 予約 定員:65名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:10~(30分) 初級背泳ぎ 原田 予約 定員:1名 11:40~(30分) フィンで泳ごう 五里守 予約 定員:6名
12:00~(40分) コンベネーションステップ 森田 予約 定員:25名	12:10~(40分) ファイトアタックBEAT 久野 予約 定員:65名	12:00~(60分) スム トレーニング (初・中級) 予約 定員:6名	12:30~(30分) スムプライベート 原田 ※1コース使用 13:00~(60分) 成人水泳スクール [有料] 斉藤由美 ※1コース使用
13:00~(40分) CSLive REC からだトックス 予約 定員:23名	14:00~19:00		
14:15~16:30 キッズスイミングスクール [有料]			
16:30~17:30 キッズスイミングスクール [有料]			
17:30~18:30 キッズスイミングスクール [有料]			
18:30~(40分) 骨盤エクササイズ 田島 予約 定員:36名			
19:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名			
19:30~(40分) ウェーリングヨガ 田島 予約 定員:36名			
20:00~(60分) バドミントン (フリー利用) 田島 予約 定員:25名			
20:25~(40分) シェイパンプ 田島 予約 定員:25名			
21:00~(40分) ZUMBA 岡本 予約 定員:61名			
21:20~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名			
21:30~(60分) ハレーボール (フリー利用) ※スタッフの常駐はございません。			

Thu 木曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
9:30~(30分) CSLive REC リズムCAMP 相賀 予約 定員:23名	9:30~(30分) KUBIRE 野尻 予約 定員:65名	9:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45~(10分) コア&エクササイズ 予約 定員:6名	9:15~(10分) みんなで体操 9:30~(30分) New アクアダンス 相賀 予約 定員:1名
10:20~(30分) CSLive REC リズムライド 相賀 予約 定員:18名	10:20~(40分) 健康体操 福島 予約 定員:65名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	10:00~(30分) 初級クロール 斉藤知子 予約 定員:1名 10:30~(30分) 中級平泳ぎ 斉藤知子 予約 定員:1名
11:10~12:00 (セッション) ステップ&エアロ 森田 予約 定員:21名	11:20~(40分) ZUMBA GOLD 福島 予約 定員:61名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:00~(30分) ショートレーニング 斉藤知子 予約 定員:1名 11:35~(45分) アクアピクス 加藤 予約 定員:6名
12:10~(20分) CSLive REC デカルフィットネス 予約 定員:23名	12:30~(40分) オリジナルエアロ 鳥羽 予約 定員:65名	12:30~(30分) スキンダイビング 五里守 予約 定員:6名	13:00~(60分) 成人水泳スクール [有料] 原田 ※1コース使用 14:00~(45分) 成人水泳スクール [有料] 原田 ※1コース使用
12:40~(40分) HOTフィールヨガ (のびのび) 斉藤知子 予約 定員:36名	14:00~20:15		
13:30~(30分) からだ元気 斉藤知子 予約 定員:15名	14:05~(45分) アクアピクス さくら 予約 定員:23名		
14:10~(40分) はじめてフラ yoko 予約 定員:36名	15:15~17:45		
15:15~16:30 キッズスイミングスクール [有料]			
16:30~17:30 キッズスイミングスクール [有料]			
17:30~18:30 キッズスイミングスクール [有料]			
18:30~(40分) ヨガ とも 予約 定員:36名			
19:20~(30分) ファイトアタックBEAT 川崎 予約 定員:36名			
20:00~(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 川崎 予約 定員:18名			
21:00~(30分) CSLive REC X-CORE RIDING 予約 定員:18名			
21:40~(60分) バドミントン &卓球 (フリー利用) ※スタッフの常駐はございません。			

Fri 金曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
9:20~(40分) シェイパンプ 相賀 予約 定員:25名	9:20~(40分) 健康太極拳 宇野 予約 定員:65名	9:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	9:15~(10分) みんなで体操 9:30~(30分) 初級スムアラクルト 館澤 予約 定員:6名
10:20~(30分) HOTラン(プロ) さくら 予約 定員:36名	10:10~(40分) ファイトアタックBEAT 原田 予約 定員:65名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	10:15~(45分) アクアピクス 坂本 予約 定員:1名
11:00~(40分) CSLive LIVE ダンスWAVE 予約 定員:23名	11:10~(40分) ピラティス さくら 予約 定員:65名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:15~11:55 ベビースイミングスクール [有料]
12:10~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名	12:20~(40分) シンプルエアロ 鳥羽 予約 定員:65名	12:20~(30分) スキンダイビング 五里守 予約 定員:6名	12:00~(30分) スムプライベート 原田 ※1コース使用 12:30~(30分) スムプライベート 原田 ※1コース使用
13:10~(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 館澤 予約 定員:18名	13:10~(40分) コンベネーションアロ 鳥羽 予約 定員:65名	13:00~(60分) 成人水泳スクール [有料] 原田 ※1コース使用 14:00~(45分) 成人水泳スクール [有料] 原田 ※1コース使用	14:05~(45分) アクアピクス さくら 予約 定員:23名
14:00~(40分) CSLive REC 健康太極拳 予約 定員:23名	14:00~20:00		
15:15~16:30 キッズスイミングスクール [有料]			
16:30~17:30 キッズスイミングスクール [有料]			
17:30~18:30 キッズスイミングスクール [有料]			
18:30~(40分) ヨガ とも 予約 定員:36名			
19:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名			
19:20~(30分) ファイトアタックBEAT 川崎 予約 定員:36名			
20:00~(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 川崎 予約 定員:18名			
21:00~(40分) CSLive LIVE パワーライド 予約 定員:18名			
21:30~(60分) バドミントン (フリー利用) ※スタッフの常駐はございません。			

Sat 土曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
8:15~10:15 キッズダンススクール [有料]	8:00~15:00	9:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	9:15~(10分) みんなで体操 9:30~(30分) 初級スムアラクルト 館澤 予約 定員:6名
10:30~(40分) ヨガ とも 予約 定員:36名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	10:00~13:30 キッズスイミングスクール [有料]
11:30~(40分) ZUMBA 川崎 予約 定員:36名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:00~11:00 (60分) スム トレーニング (初・中級) 原田 ※2コース使用 ※1コース使用
12:05~(40分) オリジナルエアロ 加藤 予約 定員:33名	12:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	12:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	12:30~(60分) スム トレーニング (初・中級) 原田 ※2コース使用 ※1コース使用
13:00~(40分) オリジナルステップ 川口 予約 定員:25名	13:00~(40分) Strong40 加藤 予約 定員:33名	13:00~(40分) ZUMBA 相賀 予約 定員:36名	13:40~(45分) アクアピクス 大野 予約 定員:6名
14:00~(40分) New ボディメイク トレーニング 田島 予約 定員:36名	14:50~15:40 (セッション) ウェーリングヨガ 田島 予約 定員:18名	14:05~(40分) CSLive REC パワーライド 田島 予約 定員:18名	14:45~(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 田島 予約 定員:18名
16:10~(30分) New アガガガトレーニング 北原 予約 定員:25名	16:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	16:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	15:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 15:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名
17:00~(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 北原 予約 定員:18名	17:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45~(10分) パワーコア 予約 定員:6名	17:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45~(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	15:40~(40分) シェイパンプ 田島 予約 定員:25名
17:45~(40分) CSLive REC エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	18:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	18:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45~(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	16:30~(40分) CSLive REC ファイトアタックPRO 田島 予約 定員:23名
19:00~(40分) New ヨガ 鶴岡 予約 定員:36名	19:00~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	19:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	17:20~(40分) CSLive REC エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:20名
20:00~(40分) CSLive LIVE パワーライド 予約 定員:18名	20:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	20:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	18:45~(60分) バドミントン (フリー利用) ※スタッフの常駐はございません。
21:00~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名	21:30~(60分) スム トレーニング (初・中級) 尾崎 予約 定員:6名	21:30~(60分) スム トレーニング (初・中級) 尾崎 予約 定員:6名	

Sun 日曜日

HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)
9:00 OPEN			
10:15~(40分) HOTヨガ (のびのび) 若尾 予約 定員:36名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	9:00~10:00 プールエリアご利用は10時からとなります。 ○プールサイド ジャグジー含む
11:10~(40分) コンベネーションステップ 川口 予約 定員:25名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	11:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	10:00~11:00 (60分) スム トレーニング (初・中級) 原田 ※2コース使用 ※1コース使用
12:05~(40分) オリジナルエアロ 加藤 予約 定員:33名	12:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	12:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	12:00~(30分) スム トレーニング (初・中級) 原田 ※2コース使用 ※1コース使用
13:00~(40分) Strong40 加藤 予約 定員:33名	13:00~(40分) ZUMBA 相賀 予約 定員:36名	13:00~(40分) ZUMBA 相賀 予約 定員:36名	13:40~(45分) アクアピクス 大野 予約 定員:6名
14:00~(40分) New ボディメイク トレーニング 田島 予約 定員:36名	14:50~15:40 (セッション) ウェーリングヨガ 田島 予約 定員:18名	14:05~(40分) CSLive REC パワーライド 田島 予約 定員:18名	14:45~(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 田島 予約 定員:18名
16:10~(30分) New アガガガトレーニング 北原 予約 定員:25名	16:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	16:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	15:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 15:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名
17:00~(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 北原 予約 定員:18名	17:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45~(10分) パワーコア 予約 定員:6名	17:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45~(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	15:40~(40分) シェイパンプ 田島 予約 定員:25名
17:45~(40分) CSLive REC エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	18:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45~(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	18:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45~(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	16:30~(40分) CSLive REC ファイトアタックPRO 田島 予約 定員:23名
19:00~(40分) New ヨガ 鶴岡 予約 定員:36名	19:00~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	19:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	17:20~(40分) CSLive REC エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:20名
20:00~(40分) CSLive LIVE パワーライド 予約 定員:18名	20:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	20:10~(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45~(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	18:45~(60分) バドミントン (フリー利用) ※スタッフの常駐はございません。
21:00~(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名	21:30~(60分) スム トレーニング (初・中級) 尾崎 予約 定員:6名	21:30~(60分) スム トレーニング (初・中級) 尾崎 予約 定員:6名	

★すべてのスタジオレッスンが定員制となります。該当レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時からオンラインにてご予約となります。同時にご予約いただけるレッスン本数は8本迄となります。
 ★【予約】レッスン開始までいたします。【キャンセル】レッスン開始の15分前までいたします。★定員以降の予約はキャンセル待ちとして受け付けます。キャンセルが発生しましたら一斉メールにてお伝えいたします。
 ★レッスン参加者はスタジオ前に設置するタブレットで参加情報登録(チェックイン)を行っていただきます。チェックインは予約サイトマイページに表示されるQRコードで行います。★スマートフォンをお持ちでない方はクラブ店頭にて申し出ください。

★ミッドナイトモーニング会員の方はご利用可能時間に準じます。
 ★「はじめてサポート」は、ご入会後3ヶ月以内の方がご利用いただけるプログラムです。ご希望の前日までに、5Fレセプションにてご予約ください。ご本人様のみのご予約とさせていただきます。
 ★安全上HOTスタジオ・アリーナスタジオ・25Mプールのレッスン開始後のご参加はご遠慮ください。ジムエリアのレッスンは、レッスン中もご自由にご参加いただけます。
 ★祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
 ★卓球台を1Fスカッシュコート(予約制)にご用意しております。ラケット&ボールは3Fジムカウンターにて貸し出してあります。
 ★原則1階HOTスタジオで行うレッスンは定員36名、4階アリーナスタジオで行うレッスンは定員65名、ジムエリアで行うレッスンは定員6名です。すべてのレッスンは事前予約制となります。定員は一部レッスンに変更がございます。
 ★レッスン中換気の為、扉を開放させていただく場合がございます。途中入場はかたたくお断りいたします。
 ★HOTスタジオ及びアリーナスタジオ床面にはマーキングを行っております。立ち位置はマーキングの位置に準じるようお願いいたします。
 ★HOTレッスンご参加の際にはタオルをご持参いただき、床やマットが汗で濡れて滑るのを防ぐため、こまめに拭き取るようお願いいたします。

- 基本コースとなります。
- 一方通行コース×2
- 往復コース×2
- 往復コース×2
- フリーコース×1
- 一方通行コース×1
- 往復コース×1
- 初心者コース×1
- 歩行者コース×1