

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2025年 1～3月

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

■は休館日(毎週月曜日)となります。赤字は祝日営業日です。フルタイム会員・ホリデー系会員の方がご利用頂けます。

※ 初めての方でもご参加頂けます。

レッスン予約はオンラインにて行います。
1週間前の朝7:00よりご予約が可能となります。
登録方法や予約方法等はHPよりご確認ください。

お願い

※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップの為、
ご遠慮下さい。
※スタジオは全プログラム定員制(オンライン予約)です。
詳しくはクラブHPをご覧ください。

月	火			水			木			金			土			日		
スタジオ	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
休館日	9:00 OPEN																	
10:00	9:10～みんなで体操 定員33名			9:30～10:10 シンプルエアロ Low 千葉(忍)			9:30～10:10 シンプルエアロ Low 中島			9:30～10:10 モビリティストレッチ 長嶋			9:30～10:10 スムーズ& ヒーリング CSLive					
11:00	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	1月 クロール 2月 平泳ぎ 3月 バタフライ		10:40～11:15 中級 大泉			10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋			10:15～11:00 アクアワーク& トレーニング 長嶋			10:30～11:10 シェイブパンプ 斑目					
12:00	11:15～11:55 ZUMBA 須藤			11:30～12:30 上級スイム トレーニング 大泉			11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋			11:15～11:55 からだ元気 長嶋			11:20～12:00 フィンフリー (1コース)					
13:00	12:15～12:45 ファイトアタックBEAT 斑目			12:00～12:30 初級 佐藤(大)			11:40～12:20 ZUMBA 田中			12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive			12:05～12:35 初級 林					
14:00	13:00～13:30 ビューティープロジェクト SHISEI～スマホ首 CSLive			12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤			12:40～13:20 シェイブパンプ CSLive			13:10～13:50 ヒップホップ 海東			12:50～13:30 ワークアウトヨガ 長嶋					
15:00	13:45～14:25 ヨガ 中島			13:15～14:00 アクアピクス 館崎			13:40～14:20 エアロ30+筋トレ10 大倉			14:05～14:45 健康太極拳 早田			14:00～14:30 アクアピクス 増野					
16:00	15:30～16:30 キッズ 体育スクール (幼児) 有料			15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料			15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料			16:00～17:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料			14:40～15:10 初級背泳ぎ 高橋					
17:00	16:30～17:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料			16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋					
18:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料			17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			16:30～17:30 キッズ ダンススクール (児童) 有料					
19:00	18:15～19:15 卓球フリー			18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			19:30～20:00 リズムCAMP 野嶋			17:45～19:15 卓球フリー					
20:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田			19:20～20:00 シェイブパンプ 野嶋			19:20～20:00 シェイブパンプ 野嶋			20:15～20:45 X-CORE FIGHTING 清水			19:30～20:10 ZUMBA 金田					
21:00	20:25～21:05 ヨガ 津田			21:00～21:30 アクアダンス 清水			21:00～21:30 アクアダンス 清水			20:25～20:55 AFCリズムライド 谷内			20:00～21:00 フィンフリー (1コース)					
22:00	1月 クロール 2月 バタフライ 3月 背泳ぎ												21:00～21:30 中級 大泉					
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE																	

◆レッスン紹介◆

からだ元気

「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標に、日常生活に必要な運動機能の向上を目指すプログラムです。
1月からは、「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でもできるようにシューズ無しで、簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。