

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2026年4～6月

月曜日の振替営業日は、  
4月6日・20日  
5月4日・18日  
6月1日・15日 となります。

■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・ホリデイ系会員の方がご利用頂けます。

4月

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		

5月

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

6月

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

※ 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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
休館日	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名	9:10～みんなで体操 定員33名
9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20～10:00 シンプルエアロ Low 中島	9:20～10:00 Zen Yoga 長嶋	9:20～10:00 スムーズ& ヒーリング CSLive	9:20～10:00 ダンススクール (児童) 有料	9:20～10:00 ダンススクール (児童) 有料
10:00	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋	10:20～11:00 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 谷内	9:50～10:50 キッズ ダンススクール (幼児) 有料	9:50～10:50 ダンススクール (幼児) 有料
11:00	10:45～11:15 中級 佐藤(大)	10:40～ジムスモ 10分	10:40～ジムスモ 10分	10:40～ジムスモ 10分	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)	11:00～11:30 シンプルエアロ 中島
12:00	11:15～11:55 ZUMBA 須藤	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)	11:30～12:00 初級クロール 佐藤(悠)	11:05～11:45 シンプルエアロ 中島
13:00	11:30～12:30 上級スイム トレーニング 佐藤(大)	11:40～ジムスモ 10分	11:40～12:20 スイムトレーニング 高橋(め)	11:40～12:20 ラテンエアロ 須藤	12:00～12:40 エアロサーキット 小濱	12:00～12:40 ヨガ 中島
14:00	12:15～12:45 ファイトアタック BEAT 谷内	12:00～12:30 初級 佐藤(大)	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive	12:05～12:35 初級 佐藤(大)	12:40～ジムスモ 10分	12:00～12:40 スイムトレーニング 中尾
15:00	13:00～13:20 骨盤底筋群 トレーニング CSLive	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤	12:40～13:30 アクアピクス 館崎	12:50～13:30 ヨガ 大倉	13:00～13:30 アクアワーク&ジョグ 谷内	12:40～ジムスモ 10分
16:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	13:15～14:00 アクアピクス 館崎	13:10～13:50 Lati Lati CSLive	13:00～13:30 キッズ 体育スクール (幼児) 有料	13:45～14:25 エアロ30+筋トレ10 大倉	13:00～13:30 ビューティープロジェクト アーム&レッグライン CSLive
17:00	14:00～14:30 アクアダンス 谷内	14:00～14:30 アクアダンス 谷内	14:05～14:45 健康太極拳 矢澤	14:00～14:40 シンプルエアロ トレーニング10 津田	14:00～14:30 アクアピクス 増野	13:05～13:45 骨盤エクササイズ 瀬下
18:00	14:40～15:10 中級クロール 高橋(め)	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	14:40～15:10 初級バタフライ 高橋(め)	14:40～15:10 初級バタフライ 高橋(め)	13:50～14:30 コンビネーション エアロ 瀬下
19:00	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋(め)	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	15:00～15:40 ヒップホップ入門 海東	15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋(め)	14:50～15:30 オリジナルエアロ 笠原
20:00	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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	16:00～17:00 キッズ ダンススクール (児童) 有料	16:00～17:00 キッズ ダンススクール (児童) 有料	15:00～15:30 アクアダンス 田嶋
21:00	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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	17:00～18:00 キッズ ダンススクール (児童) 有料	17:00～18:00 キッズ ダンススクール (児童) 有料	15:40～16:10 初級 光永
22:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:20～20:00 シェイブパンプ 佐藤(大)	19:20～20:00 X-CORE CSLive	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	15:50～16:30 コンビネーションステップ 笠原
23:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:15～20:45 ファイトアタック BEAT 清水	20:15～20:45 ACFリズムライド 谷内	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料	19:30～20:10 ZUMBA 金田	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:00～21:30 AQUA SPLASH 谷内	18:15～19:15 卓球フリー	20:00～21:00 フィンフリー (1コース)	17:10～17:40 アクアダンス 田嶋
	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	18:45 END 19:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	18:45 END 19:00 CLOSE

◆レッスン紹介◆

## Zen Yoga

「日々の暮らしに静けさと活力を」をコンセプトとした、  
「禅×ヨガのセルフケアプログラム」となります!!!  
“禅”をベースにテーマに沿ったセルフケアと等を中心としたクラスです。  
柔軟性に不安のある方でも取り組みやすくなっております♪