

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2026年7～9月

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	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・ホリデイ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	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			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40名			9:10~みんなで体操 定員33名			9:10~みんなで体操 定員20名			9:10~みんなで体操 定員40名			9:10~みんなで体操 定員33名		
9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)				9:30~10:10 シンプルエアロ Low 中島		9:40~ジムスモ 10分	9:20~10:00 Zen Yoga 長嶋			9:30~10:10 スムーズ& ヒーリング CSLive			9:30~10:10 ダンススクール (児童) 有料			8:50~9:50 キッズ 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)		10:40~ジムスモ 10分	10:20~11:00 シンプルエアロ 澤野			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 キッズ ダンススクール (幼児) 有料		
11:00				10:45~11:15 中級 佐藤(魁)		10:40~ジムスモ 10分	10:40~11:20 ピラティス 安立			11:00~11:55 からだ元気 長嶋			11:00~11:30 水泳入門 佐藤(吉)			11:05~11:45 シンプルエアロ 小濱		
12:00				11:15~11:55 ZUMBA 須藤		11:40~ジムスモ 10分	11:40~12:20 ZUMBA 田中			11:20~12:20 スイムトレーニング 高橋(め)			11:30~12:00 初級クロール 工藤			12:00~12:40 エアロサーキット 小濱		
13:00				12:15~12:45 フィットアタック BEAT 谷内		12:40~13:10 スイムトレーニング 石橋	12:10~12:50 フィットアタック CSLive			12:10~12:50 フィットアタック CSLive			12:00~12:40 エアロサーキット 小濱			12:00~12:40 ヨガ 中島		
休館日				13:00~13:30 X-CORE CSLive		7月 背泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 クロール	12:40~13:20 シェイブパンプ CSLive			13:00~13:30 アクアワーク&ジョグ 谷内			13:00~13:30 アクアワーク&ジョグ 工藤			13:00~13:30 ボディメイク トレーニング CSLive		
14:00				13:45~14:25 ヨガ 中島			13:15~14:00 アクアビクス 館崎			13:10~13:50 Lati Lati CSLive			13:05~13:45 骨盤エクササイズ 瀬下			13:50~14:30 シェイブパンプ CSLive		
15:00				14:00~14:30 アクアダンス 谷内			13:40~14:20 シンプルエアロ 大倉			14:05~14:45 健康太極拳 矢澤			14:00~14:30 アクアビクス 増野			14:50~15:30 オリジナルエアロ 笠原		
16:00				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)			15:00~15:30 アクアダンス 田嶋		
17:00				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			15:15~15:45 初級平泳ぎ 高橋(め)			15:40~16:10 初級 光永		
18:00				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			16:10~16:40 X-CORE CSLive			17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料		
19:00				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			17:10~17:40 X-fitアクア 佐藤(魁)			17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料		
20:00				18:15~19:15 卓球フリー			19:20~20:00 シェイブパンプ 谷内			19:30~20:00 X-CORE CSLive			17:40~18:50 シェイブパンプ CSLive			18:45 END 19:00 CLOSE		
21:00				19:30~20:10 シンプルエアロ 津田			20:15~20:45 フィットアタック BEAT 清水			20:15~20:45 ACFリズムライド 谷内			19:45 END 20:00 CLOSE					
22:00				20:25~21:05 ヨガ 津田			21:00~21:30 アクアダンス 清水			21:00~21:30 AQUA SPLASH 谷内								
23:00				21:00~21:30 初級 中尾														

◆レッスン紹介◆

エアサイクルフィットネスシリーズ

「AIR CYCLE Fitness(エアサイクルフィットネス): ACF」
屋外ツーリングをイメージして"平坦/フラット"と"登り坂/ヒル"の2通りを組み合わせて構成されたインドアバイクエクササイズプログラムです。
脂肪燃焼や心肺機能向上に効果的で、"足腰への負担を抑えながら"効率よく全身持久力を高めることができます！是非ご参加ください♪