

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2026年 10 ～ 12月

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

■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。

レッスンは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

※レッスンは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			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 9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)			9:10～みんなで体操 定員40名 9:30～10:10 シンプルエアロ Low 中島		9:40～ジムスモ 10分	9:10～みんなで体操 定員33名 9:20～10:00 Zen Yoga 長嶋			9:10～みんなで体操 定員20名 9:30～10:10 スムーズ& ヒーリング CSLive		9:40～ジムスモ 10分	8:50～9:50 キッズ 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月 バタフライ 11月 青泳ぎ 12月 平泳ぎ		10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋		10:40～ジムスモ 10分	10:20～11:00 アクアワーク& トレーニング 長嶋			10:30～11:10 シェイプバンプ 谷内		10:40～ジムスモ 10分	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		10:40～ジムスモ 10分	11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋					10:40～ジムスモ 10分						
12:00	11:15～11:55 ZUMBA 須藤		11:40～ジムスモ 10分	11:40～12:20 ZUMBA 田中		11:40～ジムスモ 10分	11:15～11:55 からだ元気 長嶋			11:40～12:20 ラテンエアロ 須藤		11:40～ジムスモ 10分	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)			11:05～11:45 シンプルエアロ 中島		
	12:15～12:45 ファイトアタック BEAT 谷内			12:00～12:30 初級 佐藤(魁)		12:40～13:10 スイムトレーニング 石橋	11:20～12:20 スイムトレーニング 高橋(め)			12:05～12:35 初級 石橋		12:40～ジムスモ 10分	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			12:40～13:20 シェイプバンプ CSLive		13:15～14:00 アクアビクス 館崎	12:15～12:45 ACFリズムライド 佐藤(魁)			12:50～13:30 ヨガ 大倉		12:40～ジムスモ 10分	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		
	13:45～14:25 ヨガ 中島			13:40～14:20 シンプルエアロ 大倉			13:10～13:50 Lati Lati CSLive			14:00～14:30 シンプルエアロ 津田		14:00～ジムスモ 10分	13:05～13:45 骨盤エクササイズ 瀬下			13:00～14:00 上級スイム トレーニング 田嶋		
14:00										14:05～14:45 健康太極拳 矢澤		14:00～14:30 アクアビクス 増野	13:50～14:30 スイムトレーニング 谷内			14:50～15:30 オリジナルエアロ 笠原		
15:00												14:40～15:10 初級バタフライ 高橋(め)				15:00～15:30 アクアダンス 清水		
												15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋(め)				15:40～16:10 初級 光永		
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			15:00～15:40 ヒップホップ 海東			15:10～15:50 ヨガ 安立			15:50～16:30 コンビネーションステップ 笠原		
													16:10～16:40 X-CORE CSLive			10月 クロール 11月 青泳ぎ 12月 クロール		
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			16:00～17:00 キッズ ダンススクール (児童) 有料			17:00～17:40 ACFリズムライド 谷内					
													17:10～17:40 アクアワーク トレーニング 佐藤(魁)					
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			17:00～18:00 キッズ 体育スクール (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			18:15～19:15 卓球フリー			18:10～18:50 シェイプバンプ 工藤					
休館日	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田		19:40～ジムスモ 10分	19:20～20:00 シェイプバンプ 谷内		19:40～ジムスモ 10分	19:30～20:00 X-CORE CSLive		10月 TRAINING 11月 DANCING 12月 FIGHTING	19:30～20:10 ZUMBA 金田		19:40～ジムスモ 10分						
	20:25～21:05 ヨガ 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			20:25～20:55 シェイプバンプ POWER CSLive		20:00～21:00 フィンフリー (1コース)						
21:00	21:00～21:30 初級 中尾		10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 バタフライ	21:00～21:30 アクアダンス 清水			21:00～21:30 AQUA SPLASH 谷内											
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE			21:45 END 22:00 CLOSE			21:45 END 22:00 CLOSE			21:45 END 22:00 CLOSE			21:45 END 22:00 CLOSE			18:45 END 19:00 CLOSE		
23:00																		

◆レッスン紹介◆

ZUMBA「ZUMBA」ラテン音楽を中心に世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。脂肪燃焼やリズム感向上に効果的で、“ストレス発散も行いながら”楽しく全身の引き締めを高めることができます！是非ご参加ください♪