

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2025年7～9月

7月

月	火	水	木	金	土	日
	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				

8月

月	火	水	木	金	土	日
			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	31

9月

月	火	水	木	金	土	日
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					

■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	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					
10:00	9:10～みんなで体操 定員33名					
	9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)					
11:00	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 クロール				
	11:15～11:55 ZUMBA 須藤	10:45～11:15 中級 佐藤(大)				
12:00	12:15～12:45 フィットアタック BEAT/ Fit Fun	11:30～12:30 上級スイム トレーニング 佐藤(大)				
13:00	13:00～13:30 X-CORE	13:00～13:30 フィンフリー (1コース)				
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内				
15:00	14:40～15:10 中級クロール 高橋	14:40～15:10 中級クロール 高橋				
16:00	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋				
17:00	16:00～17:00 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 (児童) 有料				
18:00	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					
20:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田					
21:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 碓				
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE					
23:00						

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
休館日	9:00 OPEN			
10:00	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			
11:00	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋			
	10:40～11:20 ピラティス 安立			
12:00	11:15～11:55 からだ元気 長嶋			
13:00	11:40～12:20 ZUMBA 田中			
14:00	12:00～12:30 初級 佐藤(大)			
15:00	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤			
16:00	13:15～14:00 アクアビクス 館崎			
17:00	15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料			
18:00	16:00～17:00 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			
20:00	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料			
21:00	19:20～20:00 シェイプパンプ 佐藤(大)			
22:00	20:15～20:45 フィットアタック BEAT 清水			
23:00	21:00～21:30 アクアダンス 清水			
	21:45 END 22:00 CLOSE			

木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
休館日	9:00 OPEN		
10:00	9:10～みんなで体操 定員33名		
	9:30～10:00 モビリティストレッチ 長嶋		
11:00	10:20～11:00 シンプルエアロ トレーニング10 澤野		
	11:15～11:55 からだ元気 長嶋		
12:00	12:10～12:50 フィットアタック BEAT CSLive		
13:00	13:10～13:50 ヒップホップ 海東		
14:00	14:05～14:45 健康太極拳 矢澤		
15:00	15:00～16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料		
16:00	16:00～17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料		
17:00	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料		
18:00	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料		
19:00	19:30～20:00 X-CORE CSLive		
20:00	20:15～20:45 AFCリズムライド 谷内		
21:00	21:00～21:30 アクアダンス 谷内		
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE		

金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ
休館日	9:00 OPEN	
10:00	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	
11:00	10:30～11:10 シェイプパンプ 斑目	
	11:20～12:00 フィンフリー (1コース)	
12:00	12:05～12:35 初級 佐藤(大)	
13:00	12:50～13:30 ワークアウトヨガ 長嶋	
14:00	14:00～14:40 シンプルエアロ トレーニング10 津田	
15:00	14:40～15:10 初級バタフライ 高橋	
16:00	15:15～15:45 初級平泳ぎ 高橋	
17:00	16:30～17:30 キッズ ダンススクール (児童) 有料	
18:00	17:45～19:15 卓球フリー	
19:00	19:30～20:10 ZUMBA 金田	
20:00	20:00～21:00 フィンフリー (1コース)	
21:00	20:25～20:55 シェイプパンプ POWER CSLive	
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	

土	日
スタジオ	スタジオ
休館日	9:00 OPEN
10:00	8:50～9:50 キッズ ダンススクール (児童) 有料
	9:50～10:50 キッズ ダンススクール (幼児) 有料
11:00	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)
	11:05～11:45 シンプルエアロ 中島
12:00	12:00～12:40 エアロサーキット 小濱
	13:00～13:30 アクアウォーク&ジョグ 碓
13:00	13:05～13:45 脂肪燃焼ダンス vol.2 CSLive
	13:50～14:30 スイムトレーニング 谷内
14:00	14:05～14:45 コンビネーション エアロ 瀬下
15:00	15:10～15:50 ヨガ 安立
16:00	16:10～16:40 Fit Fun 斑目
17:00	17:00～17:40 ACF パワーライド CSLive
18:00	18:10～18:50 シェイプパンプ 谷内
19:00	18:45 END 19:00 CLOSE
20:00	19:45 END 20:00 CLOSE

◆レッスン紹介◆

## AQUA SPLASH

フィットプール 火曜日14:00～(30)・木曜日21:00～(30)  
有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながらシンプルな動きで全身を動かすレッスンです♪  
水の特性を活かし、シェイプアップやカラダづくりに最適なプログラムです。

※各週での実施となります!  
1.3.5週・・・フィットアタックBEAT  
谷内  
2.4週・・・Fit Fun  
斑目

7月 FIGHTING  
8月 DANCING  
9月 TRAINING

7月 背泳ぎ  
8月 平泳ぎ  
9月 クロール

7月 平泳ぎ  
8月 クロール  
9月 バタフライ

7月 バタフライ  
8月 背泳ぎ  
9月 平泳ぎ

Sプールで実施!

7月 クロール  
8月 バタフライ  
9月 背泳ぎ