

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2026年 1 ～ 3月

1月							2月							3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	6	7	1	2	3	4	5	6
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	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	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
休館日	休館日	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)	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	10:40～ジムスモ 10分
10:00	10:45～11:15 中級 佐藤	11:30～12:30 上級スイム トレーニング 佐藤	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:15～11:55 ZUMBA 須藤	12:15～12:45 ファイトアタック BEAT 谷内	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
12:00	12:15～12:45 ファイトアタック BEAT 谷内	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:15～14:00 アクアビクス 館崎
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

水	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
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	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋	10:40～ジムスモ 10分
10:00	10:40～11:20 ピラティス 安立	11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:15～11:55 からだ元気 長嶋	12:00～12:30 初級 佐藤	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
12:00	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:15～14:00 アクアビクス 館崎
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

木	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:10～みんなで体操 定員33名	9:30～10:10 フィールヨガ 長嶋	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋	10:40～ジムスモ 10分
10:00	10:40～11:20 ピラティス 安立	11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:15～11:55 からだ元気 長嶋	12:00～12:30 初級 佐藤	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
12:00	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:15～14:00 アクアビクス 館崎
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

金	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
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	10:20～10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋	10:40～ジムスモ 10分
10:00	10:40～11:20 ピラティス 安立	11:00～11:30 腰痛改善水泳 長嶋	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:15～11:55 からだ元気 長嶋	12:00～12:30 初級 佐藤	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
12:00	12:10～12:50 ファイトアタック BEAT CSLive	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:15～14:00 アクアビクス 館崎
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

土	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
8:50～9:50 キッズ ダンススクール (児童) 有料	9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	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	10:45～11:15 中級 佐藤	11:30～12:30 上級スイム トレーニング 佐藤	11:40～ジムスモ 10分
10:00	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:05～11:45 シンプルエアロ 小濱	11:30～12:00 初級クロール 碓	11:40～ジムスモ 10分
12:00	12:00～12:40 エアロサーキット 小濱	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

日	スタジオ	プール	ジム
スタジオ	スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
8:50～9:50 キッズ ダンススクール (児童) 有料	9:20～10:00 ヨガ 千葉(忍)	10:20～11:00 シンプルエアロ Low 千葉(忍)	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	10:45～11:15 中級 佐藤	11:30～12:30 上級スイム トレーニング 佐藤	11:40～ジムスモ 10分
10:00	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)	11:00～11:30 水泳入門 佐藤(吉)	11:40～ジムスモ 10分
11:00	11:05～11:45 シンプルエアロ 中島	11:30～12:00 初級クロール 碓	11:40～ジムスモ 10分
12:00	12:00～12:40 エアロサーキット 小濱	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤	12:40～13:10 スイムトレーニング 江藤
13:00	13:00～13:30 X-CORE CSLive	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:00～14:30 AQUA SPLASH 谷内
14:00	13:45～14:25 ヨガ 中島	14:40～15:10 中級クロール 高橋	15:15～15:45 初級背泳ぎ 高橋
15:00	15:30～16:30 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	17:00～18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
16:00	16:30～17:30 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	18:00～19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料
17:00	17:30～18:30 キッズ 体育スクール (児童) 有料	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田
18:00	18:15～19:15 卓球フリー	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田
19:00	19:30～20:10 シンプルエアロ 津田	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾
20:00	20:25～21:05 ヨガ 津田	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE
21:00	21:00～21:30 初級 中尾	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
22:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE
23:00	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE	21:45 END 22:00 CLOSE

◆レッスン紹介◆

シェイプパンプ

音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うクラスです。
筋力アップだけではなく、生活が楽になる・バランスのとれた体作り・
体幹強化・怪我や事故予防など、様々なメリットがあります！！
2026年！目標を持って一緒にトレーニングしましょう♪