

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	7
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・ホリディ会員の方がご利用頂けます。

月

スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">9:10~みんなで体操 定員33名</div> <div style="width: 33%;">9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">10:45~11:15 定員40名 10:20~11:00 シンプルエアロ Low 中島</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">10:20~10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">11:00~11:30 腰痛改善水泳 長嶋</div> <div style="width: 33%;">11:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">11:30~12:30 上級スイム トレーニング 佐藤</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">12:00~12:30 初級 佐藤</div> <div style="width: 33%;">12:40~13:10 シェイプパンプ CSLive</div> <div style="width: 33%;">13:00~13:30 フィンフリー (1コース)</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">13:45~14:25 ヨガ 中島</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:30 AQUA SPLASH 谷内</div> <div style="width: 33%;">14:40~15:10 中級クロール 高橋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">15:00~16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料</div> <div style="width: 33%;">16:00~17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">18:00~19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">19:20~20:00 シェイプパンプ 佐藤</div> <div style="width: 33%;">19:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">20:15~20:45 ファイトアタック BEAT VAL</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 初級 中尾</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 1月 クロール 2月 パタフライ 3月 背泳ぎ</div> </div>		

火

スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">9:10~みんなで体操 定員40名</div> <div style="width: 33%;">9:30~10:10 シンプルエアロ Low 中島</div> <div style="width: 33%;">9:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">10:20~10:50 ウキ浮きリラックス 長嶋</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">11:00~11:30 腰痛改善水泳 長嶋</div> <div style="width: 33%;">11:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">11:30~12:30 上級スイム トレーニング 佐藤</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">12:00~12:30 初級 佐藤</div> <div style="width: 33%;">12:40~13:10 シェイプパンプ CSLive</div> <div style="width: 33%;">13:00~13:30 フィンフリー¹ (1コース)</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">13:45~14:25 ヨガ 中島</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:30 AQUA SPLASH 谷内</div> <div style="width: 33%;">14:40~15:10 中級クロール 高橋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">15:00~16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料</div> <div style="width: 33%;">16:00~17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">18:00~19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">19:20~20:00 シェイプパンプ 佐藤</div> <div style="width: 33%;">19:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">20:15~20:45 ファイトアタック BEAT VAL</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 初級 中尾</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 1月 クロール 2月 パタフライ 3月 背泳ぎ</div> </div>		

水

スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">9:10~みんなで体操 定員33名</div> <div style="width: 33%;">9:30~10:00 フィールヨガ 長嶋</div> <div style="width: 33%;">9:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">10:20~11:00 シンプルエアロ トレーニング 澤野</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">11:00~11:30 腰痛改善水泳 長嶋</div> <div style="width: 33%;">11:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">11:30~12:30 上級スイム トレーニング 佐藤</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">12:00~12:30 初級 佐藤</div> <div style="width: 33%;">12:40~13:10 シェイプパンプ CSLive</div> <div style="width: 33%;">13:00~13:30 フィンフリー¹ (1コース)</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">13:45~14:25 ヨガ 中島</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:30 AQUA SPLASH 谷内</div> <div style="width: 33%;">14:40~15:10 エアロ+筋トレ10 大倉</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">15:00~16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料</div> <div style="width: 33%;">16:00~17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">18:00~19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">19:20~20:00 シェイプパンプ 佐藤</div> <div style="width: 33%;">19:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">20:15~20:45 ファイトアタック BEAT VAL</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 初級 中尾</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 1月 クロール 2月 パタフライ 3月 背泳ぎ</div> </div>		

木

スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">9:10~みんなで体操 定員40名</div> <div style="width: 33%;">9:30~10:00 フィールヨガ 長嶋</div> <div style="width: 33%;">9:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">10:20~11:00 シンプルエアロ トレーニング 澤野</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">11:00~11:30 腰痛改善水泳 長嶋</div> <div style="width: 33%;">11:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">11:30~12:30 上級スイム トレーニング 佐藤</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">12:00~12:30 初級 佐藤</div> <div style="width: 33%;">12:40~13:10 シェイプパンプ CSLive</div> <div style="width: 33%;">13:00~13:30 フィンフリー¹ (1コース)</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">13:45~14:25 ヨガ 中島</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:30 AQUA SPLASH 谷内</div> <div style="width: 33%;">14:40~15:10 エアロ+筋トレ10 大倉</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">15:00~16:00 キッズ 体育スクール (幼児) 有料</div> <div style="width: 33%;">16:00~17:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">17:00~18:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">18:00~19:00 キッズ 体育スクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">19:20~20:00 シェイプパンプ 佐藤</div> <div style="width: 33%;">19:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">20:15~20:45 ファイトアタック BEAT VAL</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 初級 中尾</div> <div style="width: 33%;">21:00~21:30 1月 クロール 2月 パタフライ 3月 背泳ぎ</div> </div>		

金

スタジオ	プール	ジム
9:00 OPEN		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">8:50~9:50 キッズ ダンススクール (児童) 有料</div> <div style="width: 33%;">9:30~10:10 スムース& ヒーリング CSLive</div> <div style="width: 33%;">9:40~ジムスモ 10分</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">9:50~10:50 キッズ ダンススクール (幼児) 有料</div> <div style="width: 33%;">10:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">10:20~11:00 アクアウォーク& トレーニング 長嶋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">11:00~11:30 からだ元気 長嶋</div> <div style="width: 33%;">11:40~ジムスモ 10分</div> <div style="width: 33%;">11:20~12:00 スイムトレーニング 高橋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">12:00~12:30 初級 高橋</div> <div style="width: 33%;">12:40~13:10 ラテンエアロ 須藤</div> <div style="width: 33%;">13:00~13:30 ヨガ 大倉</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">13:45~14:45 シンプルエアロ 田嶋</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:40 フィンフリー¹ (1コース)</div> <div style="width: 33%;">14:00~14:40 アクアビクス 増野</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">14:40~15:10 初級バタフライ 高橋</div> <div style="width: 33%;">15:15~15:45 初級平泳ぎ 高橋</div> <div style="width: 33%;">15:00~15:30 骨盤エクササイズ 瀬下</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">15:10~15:50 ヨガ 安立</div> <div style="width: 33%;">15:40~16:40 コンビネーション エアロ 瀬下</div> <div style="width: 33%;">16:30~17:30 キッズ ダンススクール (児童) 有料</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">17:45~19:15 卓球フリー</div> <div style="width: 33%;">17:00~17:40 リズムライド 谷内</div> <div style="width: 33%;">17:10~17:40 アクアダンス 田嶋</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">18:00~18:30 コンビネーション エアロ 瀬下</div> <div style="width: 33%;">18:10~18:50 シェイプパンプ 佐藤</div> <div style="width: 33%;">18:40~19:10 フィンフリー¹ (1コース)</div> </div>		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 33%;">19</div></div>		