

レッスンスケジュール

2025年4月～

	火			水			木			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00	10 : 00 OPEN			10 : 00 OPEN			10 : 00 OPEN			10:00
10:30	10 : 20～11 : 00 ヨガ 山内			10 : 20～11 : 00 ワークアウトヨガ 吉倉			10 : 15～10 : 55 ラテンファン 長山	10 : 20～10 : 50 からだアクティブ CSLive (REC)		10:30
11:00		11 : 00～11 : 40 カラダデトックス CSLive	10 : 45～11 : 15 アクアビクス 中野					11 : 00～11 : 40 ピラティス CSLive	11 : 05～11 : 35 アクアビクス 吉田	11:00
11:30	11 : 20～11 : 50 ステップJam 吉倉			11 : 15～11 : 55 コンビネーションステップ 山内		11 : 10～11 : 40 アクアウォーク&トレーニング 能瀬	11 : 05～11 : 45 カラダデトックス 河合			11:30
12:00						11 : 40～12 : 00 水泳入門／吉倉				12:00
12:30	12 : 10～12 : 50 SHAPEPUMP CSLive(REC)		12 : 30～12 : 50 初級水泳／佐藤	12 : 05～12 : 25 ジムライド 佐藤※予約制	12 : 05～12 : 45 Lati Lati CSLive(REC)		12 : 00～12 : 20 ジムライド 能瀬※予約制	12 : 00～12 : 30 ボディメイクトレーニング CSLive(REC)		12:30
13:00	13 : 00～13 : 40 ラテンファン 長山		4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 クロール	13 : 00～13 : 40 シンフルエアロ 粟原			12 : 40～14 : 10 スポーツエアロ スクール ※有料 高木			13:00
13:30								13 : 30～14 : 10 ヨガ CSLive		13:30
14:00	13 : 55～14 : 15 ジムライド 池田※予約制			13 : 50～14 : 30 ファイトアタックBEAT 北田						14:00
14:30										14:30
15:00										15:00
15:30	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備		15:15～15:30 キッズ水泳スクール準備	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備		15:15～15:30 キッズ水泳スクール準備	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備		15:15～15:30 キッズ水泳スクール準備	15:30
16:00	15 : 30～16 : 30 キッズ体育スクール		15 : 30～16 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15 : 30～16 : 30 キッズ体育スクール		15 : 30～16 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15 : 30～16 : 30 キッズ体育スクール		15 : 30～16 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	16:00
16:30	16 : 30～17 : 30 キッズ体育スクール		16 : 30～17 : 30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16 : 30～17 : 30 キッズ体育スクール		16 : 30～17 : 30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16 : 30～17 : 30 キッズ体育スクール	16 : 15～16:30 キッズダンススクール準備	16 : 30～17 : 30 キッズダンス 吉田	16:30
17:00					17:15～17:30 HIPHOPスクール準備				16 : 30～17 : 30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	17:00
17:30	17 : 30～18 : 30 キッズ体育スクール		17 : 30～18 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17 : 30～18 : 30 キッズ体育スクール	17 : 30～18 : 30 キッズHIPHOP 木藤（初級）	17 : 30～18 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17 : 30～18 : 30 キッズ体育スクール		17 : 30～18 : 30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00	18 : 50～19 : 30 オリジナルエアロ 山崎	19 : 10～19 : 50 Lati Lati CSLive		19 : 00～19 : 40 パワーライド 池田 ※予約制	19 : 00～19 : 40 ファイトアタックPRO CSLive(REC)		19 : 00～19 : 40 パワーヨガ 堀澤	19 : 10～19 : 40 X-CORE DANCING CSLive(REC)		19:00
19:30										19:30
20:00	19 : 45～21 : 15 スポーツエアロ スクール ※有料 高木	20 : 05～20 : 45 ファイトアタックPRO CSLive(REC)	1. 3. 5週平泳ぎ 2. 4週 バタフライ 20 : 20～20 : 40 中級水泳／佐藤	19 : 55～20 : 35 SHAPEPUMP 池田	20 : 00～20 : 30 HOTヨガ CSLive(REC)		19 : 50～20 : 05 かんたん筋トレ 吉田	19 : 55～20 : 35 カラダデトックス CSLive(REC)		20:00
20:30				20:45～21 : 15 ZUMBA 山田			20 : 15～20 : 55 リズムライド 吉田 ※予約制			20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00	22 : 00 CLOSE			22 : 00 CLOSE			22 : 00 CLOSE			22:00

	金			土			日			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9:00				8：30～9：30 キッズ体育スクール	9：00 OPEN	8：30～9：30 キッズスイミングスクール		9：00 OPEN		9:00
9:30				9：30～10：30 キッズ体育スクール		9：30～10：30 キッズスイミングクール ※全コース使用	9：30～10：30 キッズ体育スクール		9：30～10：30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	9:30
10:00	10：00 OPEN									10:00
10:30	10：15～10：55 パワーヨガ 堀澤			10：30～11：30 キッズ体育スクール		10：30～11：30 キッズスイミングスクール 3コース半使用	10：30～11：30 キッズ体育スクール		10：30～11：30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	10:30
11:00	11：10～11：30 ジムパンプ 能瀬	11：00～11：40 ダンスWAVE CSLive				11：30～12：00 個人塾※予約制				11:00
11:30				11：30～12：30 キッズ体育スクール	11：50～12：20 X-CORE DANCING CSLive(REC)	11：50～12：20 アクアウォーク&ジョグ 北田	11：50～12：30 コンビネーションエアロ 河合			11:30
12:00	11：50～12：30 ボディコアバランス 吉田	11：55～12：15 心臓アンチエイジング (CSLive REC)			12：30～12：45 かんたんストレッチ 山田			12：30～13：00 ポッチャ フリータイム		12:00
12:30		12：30～12：50 みんなでストレッチ 佐藤					12：45～13：25 SHAPEPUMP 近藤		13：00～15：00 プール開放 スクール生対象 1人800円 ※予約がある時のみ、最大 2レーンまで使用します。 フィットネスメンバー様は通常 通りご利用いただけます	12:30
13:00	13：00～13：40 オリジナルエアロ 竹内	13：00～13：20 かんたん筋膜ほぐし 山田		13：00～13：40 SHAPEPUMP 吉田	13：00～13：40 ワークアウトヨガ 吉倉	4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 クロール 13：50～14：20 中級水泳 長尾				13:00
13:30							13：40～14：20 リズムライド 長尾 ※予約制			
14:00	13：55～14：15 ジムライド 山田※予約制			14：00～14：40 オリジナルエアロ 大倉	13：55～14：15 高血圧改善ストレッチ (REC)	13：50～14：20 中級水泳 長尾	13：50～14：20 SHISEI ～ゆがみ～ CSLive(REC)			14:00
14:30					14：30～15：00 ポッチャ フリータイム	キッズ水泳準備	14：35～15：15 ファイトアタックPRO CSLive(REC)	14：50～15：10 かんたん筋トレ 池田		14:30
15:00	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備		15:15～15:30 キッズ水泳スクール準備	15：00～15：40 ZUMBA 山田		14：30～15：30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用				15:00
15:30	15：30～16：30 キッズ体育スクール		15：30～16：30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用			15：30～16：30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	15：25～16：05 フィールヨガ 能瀬			15:30
16:00				15：55～16：35 ファイトアタックBEAT CSLive(REC)	16:15～16:30 キッズダンススクール準備					16:00
16:30	16：30～17：30 キッズ体育スクール	17:15～17:30 HIPHOPスクール準備	16：30～17：30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16：45～17：15 X-CORE TRAINING CSLive(REC)	16：30～17：30 キッズダンス 吉田					16:30
17:00										17:00
17:30	17：30～18：30 キッズ体育スクール	17：30～18：30 キッズHIPHOP 木藤（中級～）	17：30～18：30 キッズスイミングスクール ※3コース使用							17:30
18:00							18：00 CLOSE			18:00
18:30				19：00 CLOSE			■通常営業時間■ 平日 10:00～22:00 土 9:00～19:00 日祝 9:00～18:00 ※スポーツ施設のご利用時間は各営業日閉館15分前までです。 また、土・日・祝日のプール営業時間は10:30からとなります。 ◆24時間コース営業時間◆ 月火水木22:00～翌10:00、金22:00～翌9:00、土19:00～翌9:00 日18:00～翌10:00、祝日 18:00～翌営業開始 ※ご利用いただける施設は1階のジムエリアのみとなります。			18:30
19:00	19：00～19：15 ジムライド 若月※予約制									19:00
19:30	19：30～20：10 SHAPEPUMP 北田	19:45～20:00 成人バレエ準備	1. 3. 5週 クロール 2. 4週 背泳ぎ							19:30
20:00		20：00～21：00 成人バレエ ※有料 殊才	20：00～20：20 初級水泳 池田	 ジムスモは初心者でも参加しやすい10分間～20分間のショートレッスンです。内容については別紙『ジムスモスケジュール』をご確認ください。						20:00
20:30	20：20～21：00 コンビネーションエアロ 粟原		20：25～20：55 スイムトレーニング 池田							20:30
21:00										21:00
21:30									21:30	
22:00	22：00 CLOSE								22:00	