

レッスンスケジュール 2026年8月～

火			水			木					
10:00	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	10:00	
	10：20～11：00	CSLive(REC) 毎月4週目はイベントの為 休講となります		10：20～11：00			10：15～10：55				
	ヨガ 山内			ワークアウトヨガ 吉倉			ラテンファン 長山	10：20～10：50 からだアクティブ CSLive (REC)			
11:00			10：45～11：15					11：00～11：40	11：05～11：35		
	11：20～11：50		アクアダンス		11：10～11:50	11：10～11：40	11：05～11：45	11：00～11：40	アクアビクス		
	ステップJam		能瀬	11：15～11：55	健康太極拳 CS Live (REC)	アクアウォーク&トレーニング 能瀬	カラダデトックス 河合	CS Live	吉田		
	吉倉			コンビネーションステップ 山内		11：40～12：00 水泳入門／吉倉		LIVE			
12:00	12：10～12：50						11：55～12：25				
	シェイプパンプ CSLive(REC)		12：30～12：50 初級水泳／長野	12：05～12：35	12：05～12：45		ボディメイクトレーニング CSLive(REC)				
			7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ	リズムライド CSLive(REC)	フィールピラティス CSLive(REC)			12：40～13：10			
13:00	13：00～13：40			13：00～13：40	内容が変わりました		12：40～14：10	フラエクササイズ CS Live (REC)			
	ラテンファン 長山		シンプルエアロ 栗原			スポーツエアロ スクール ※有料 高木	13：30～14：10				
	13：55～14：25		13：50～14：30				ヨガ CS Live	LIVE			
14:00	リズムライド CSLive(REC)		ファイトアタックBEAT 北田								
15:00	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備		15:00～15:30 キッズ体育スクール準備			15:00～15:30 キッズ体育スクール準備				15:00	
		15:15～15:30 キッズ水泳スクール準備									
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	
							16:15～16:30 キッズダンススクール準備				
17:00	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	16：30～17：30 キッズダンス 吉田		16：30～17：30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	17:00	
				17:15～17:30 HIPHOPスクール準備							
18:00	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	18:00	
	内容が変わりました						内容が変わりました				
19:00	18：50～19：30 バレトン NEW 山崎	19：10～19：50 Lati Lati CSLive	19：00～19：40 ZUMBA 尾上	19：00～19：40 ZENヨガ CSLive(REC)		19：00～19：40 パワーヨガ 堀澤	19：00～19：30 リズムCAMP CSLive(REC)			19:00	
		1.3.5週 クロール 2.4週 背泳ぎ					19：45～20：15				
20:00	19：45～21：15 スポーツエアロ スクール ※有料 高木	19：40～20：00 初級水泳／栗原	19:50～20：30 シェイプパンプ 長野	20：00～20：30 X-CORE FIGHTING CSLive		19：55～20：35 リズムライド ※予約制 長野 予約は開始1時間前より1階受付にて	X-CORE DANCING CSLive(REC)			20:00	
		20：00～20：20 中級水泳／栗原					20：20～21：00				
		1.3.5週 平泳ぎ 2.4週 バタフライ	20:40～21：20 パワーライド CSLive (REC)			20:50～21：20	カラダデトックス CSLive(REC)				
21:00						X-CORE TRAINING CSLive(REC)				21:00	

金				土			日				
9:00	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	
10:00				8：30～9：30 キッズ体育スクール		8：30～9：30 キッズスイミングスクール	9：00～9：30 キッズダンススクール準備		9：00～9：30 キッズ水泳スクール準備	9:00	
				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		
				10:00							
11:00	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	11:00	
	11:00										
	11:00										
12:00	11：10～11：30 MF/骨盤低筋群トレーニング 能瀬 MF（メディカルフィットネス略）	11：00～11：40 ダンスWAVE CSLive LIVE		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	12:00	
	11:00										
	12:00										
13:00	11：50～12：30 ボディコアバランス 吉田	11：50～12：20 BP/KUBIRE・くびれ CSLive(REC) BP=ビューティープロジェクトの略	担当変更			12：30～12：45 かんたんストレッチ 山田				13:00	
	12:00										
	13:00										
14:00	13：00～13：40 オリジナルエアロ 竹内	13：00～13：30 ポールで健康体操 山田		13：00～13：40 シェイプパンプ 吉田		13：00～13：40 ワークアウトヨガ 吉倉	7月バタフライ 8月 背泳ぎ		12：45～13：25 リズムライド 長尾	14:00	
	14:00										
	14:00										
15:00	13：55～14：35 リズムライド 吉田			14：00～14：40 オリジナルエアロ 大倉 【前列抽選】10分前 ↑抽選はスタジオ前にて↑		13：55～14：25 BP/KUBIRE・くびれ (CSLive REC) BP=ビューティープロジェクトの略	13：50～14：20 中級水泳 長尾		13：40～14：20 シェイプパンプ CSLive(REC)	15:00	
	15:00										
	15:00										
16:00	15:00～15:30 キッズ体育スクール準備			15：00～15：40 ZUMBA 山田		14：55～15：30 ポッチャ フリータイム			14：35～15：15 フィールヨガ 能瀬	16:00	
	16:00										
	16:00										
17:00	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		15：50～16：30 ファイトアタックBEAT CSLive(REC)	15：30～16：30 キッズスイミングスクール ※3コース使用		15：25～15:45 MF/糖尿病予防・改善 ステップ台使用 CSLive(REC) MF＝メディカルフィットネスの略	17:00	
	17:00										
	17:00										
18:00	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						18:00	
	18:00										
	18:00										
19:00	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～）								19:00	
	19:00										
	19:00										
20:00	18：50～19：20 リズムライド CSLive(REC) 19：30～20：10 シェイプパンプ 北田	19:45～20:00 成人バレエ準備								20:00	
	20:00										
	20:00										
21:00	20：20～21：00 コンビネーションエアロ 栗原	20：00～21：00 成人バレエ ※有料 殊才		20：25～20：55 スイムトレーニング 北田						21:00	
	21:00										
	21:00										

LIVE

CS Liveの生配信レッスン

アクティブに動くクラス

リラックス・調整・技術習得クラス

有料クラス（別途申し込み）

■ ■ ■ ■ ■ 通常営業時間 ■ ■ ■ ■ ■

平日 10:00～22:00

土 9:00～19:00

日祝 9:00～18:00

※ジム、プールのご利用時間は閉館15分前までです。

※土・日・祝のプール営業時間は10：30からです。