

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年7月~9月

スタジオレッスンは事前
オンラインでのご予約を
お願いいたします。

オンラインでチェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。**レッスンの1週間前**
(当日含む)の午前7時から予約を開始します。スマートフォンやパソコンをお持ちでない
方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

Thu 木曜日

	第1 スタジオ	第2 スタジオ	第3 スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:30 OPEN				
9:50	ポティメイク トレーニング 高橋(未) (40分) ♥	フレックス ストレッチ 皆川 (40分) ♥	CSLive ZenYoga (40分) REC		9:50 アクアワーク& ジョグ (30分) ♥
10:00				10:00 成人 スイミング スクール (初級) 神戸 (60分)	10:30 ベビー スイミング スクール (40分)
10:45	シェイプ パンプ 高橋(晴) (40分) ♥	スムーズ& ヒーリング 横詰(40分) ♥	CSLive ピラティス (40分) REC		11:15 アクアピクス 皆川 (30分) ♥
11:00					
11:45	オリジナル エアロ 加藤 (40分)	ダンス WAVE 高橋(未) (40分) ♥	太極拳 大場 (40分)		12:00 初級水泳2 岡 (30分) ♥
12:00					
12:50	シンプル エアロ 酒木 (40分) ♥	健康太極拳 大場 (40分)	ヨガ 奥 (40分) ♥		12:40 スイムトレーニング 300m~ 高橋(未) (30分) ♥
13:00					13:20 スキンダイビング 高橋(未) (30分) ♥
13:50	コンビネーション ステップ 高橋(真) (40分) ♥	14:00 ボールde 健康体操 高橋(未) (30分) ♥			
14:00					
15:00					
16:00	キッズ 空手 スクール	キッズ 体育 スクール	キッズ ダンス スクール	キッズ スイミング スクール	
17:00					
18:00					
19:00	19:20 オリジナル エアロ 小林(貴) (40分)	19:20 シンプル エアロ 佐藤 (40分) ♥	19:20 CSLive フィットネス BEAT (40分) REC		19:15 フィンスイム 竹澤 (30分) ♥
20:00					20:00 初級水泳 高橋 (30分) ♥
20:15	コンビネーション ステップ 小林(貴) (30分) ♥	20:20 シェイプ パンプ30 恵比原 (30分) ♥	20:20 バレトン 佐藤 (40分) ♥		1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 お休み
21:00					
21:15					
22:00					
22:30	22:30 CLOSE				

Sat 土曜日

	第1 スタジオ	第2 スタジオ	第3 スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:00 OPEN				
9:25	ZUMBA® 金子 (40分) ♥				9:00 キッズ スイミング スクール ※10:00までは 全コース キッズスイミングで 使用します。
10:00					
10:15	シンプル エアロ 土屋 (40分) ♥		10:15 ヨガ 横山 (40分) ♥		
11:00					
11:05	コンビネーション エアロ 土屋 (40分)		11:05 カラダ デトックス 横山 (40分) ♥		11:00 アクアピクス 松崎 (30分) ♥
11:30					11:30 ベビー スイミング スクール (40分)
11:55	ヨガ ~免疫力UP~ 前田 (40分) ♥				
12:05					
12:20					
12:50	ストロ Body balance 稲葉 (30分)				
13:00					
13:35	シンプル エアロ 稲葉 (40分) ♥				
14:00					
14:30	87スタ ~ほぐれる ホットヨガ~ 稲葉 (45分)				
15:00					
15:30	EXCITE BODY 小林(さ) (30分)				
16:00					
16:10	シェイプ パンプ 小林(さ) (40分) ♥				
17:00					
17:15	ZUMBA® 熊谷 (40分) ♥				
18:00					
18:10	オリジナル エアロ 笠原 (40分)				
19:00					
19:00					19:00 バドミ フリー (45分) ♥
20:00	20:00 CLOSE				

Sun 日曜日

	第1 スタジオ	第2 スタジオ	第3 スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:00 OPEN				
9:25					
10:00					
10:20	ヨガ 大倉 (40分) ♥				
11:00					
11:20	ZUMBA® 金田 (40分) ♥				
12:00					
12:20	シェイプパンプ 藤澤 (40分) ♥				
13:00					
13:15	隔週変わ り レッスン (30分)				
13:35	エアサイクル フィットネス リムライト 竹澤 (30分) ♥				
14:00	ストレッチ 前田 (30分)				
14:20	ZUMBA® 田上 (40分)				
15:00					
15:15	コンビネーション エアロ 瀬下 (40分)				
16:00					
16:10	コンビネーション ステップ 恒松 (40分)				
17:00					
17:20	シンプル エアロ 芝田 (40分) ♥				
18:00					
18:10					
19:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
22:30					

級	7月	8月	9月
初級水泳1	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
初級水泳2	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
初級水泳3	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ
中級水泳1	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
中級水泳2	クロール	バタフライ	背泳ぎ
中級水泳3	平泳ぎ	クロール	バタフライ

レッスン諸注意

- 有料レッスンの日程・料金は別資料をご確認ください。
- スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

定員について

- スタジオ別定員
 - 第1スタジオ 45名 第2スタジオ 40名 第3スタジオ 26名
- レッスン別定員 ※下記のほか、一部レッスンは個別に定員がござります。
 - AIR CYCLE FITNESS Power Ride/Rhythm Ride...18名 CSLive...6名
 - シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA... 第1スタジオ 49名/第2スタジオ 44名
- レッスン開始後のご入場は安全上の観点よりご遠慮ください。
- スタジオ内ではご自身の場所のみお取りいただき、譲り合ってください。
- バドミをご利用の際は、バドミ専用コースをご利用ください。