

# LESSON SCHEDULE 2025.01~

平日 9:00~22:00 (運動施設利用 ~21:45)  
 土日祝 9:00~19:00 (運動施設利用 ~18:45)

月曜 休館日

**予約** ...予約制のためレッスン開始の30分前より1Fレセプションカウンターにてご予約いただけます。

**有料** ...有料プログラムです。別途、お申し込みが必要となります。

※諸事情により急遽レッスン内容および担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

火		水		木		金		土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール

9:00 OPEN

9:00 OPEN

9:15~9:45 ストレッチ 並河	9:15~9:45 アクアウォーク 小川	9:15~9:25 みんなでラジオ体操 健康体操 今村	1月平2月クロ3月バタ 9:30~10:00 初級水泳 小川	9:15~9:35 REC メディカルF CSLive 膝痛	1月平2月平3月クロ 9:30~10:00 中級水泳 駒橋	9:15~9:55 骨盤エクササイズ 岡本	9:30~10:00 水泳入門 伊藤	7:50~8:50 8:50~9:50 スクール キッズ新体操	6:00~9:00 選手 9:00~10:00 スクール スクール 1-2コース使用	8:00~9:00 9:00~10:00 スクール スクール キッズ体育(幼児)	8:00~9:00 9:00~10:00 スクール スクール キッズスイム 1-2コース使用
10:00~10:40 フィールヨガ 小川	10:10~10:40 ワンポイントレッスン 並河	10:30~11:10 シンプルエアロ 今村	10:10~10:40 アクアウォーク&ジョグ 小川	9:45~10:25 シンプルステップ 水谷	10:10~10:40 10:10~10:40 奇数月:スキндаイビング 偶数月:フィンスイム 小川	10:05~10:45 コンピネーションエアロ 峯本	10:15~10:45 アクアピクス 土屋	9:50~10:50 スクール スクール キッズ新体操	10:00~11:00 スクール スクール キッズスイム 1-2コース使用	10:00~11:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	10:00~11:00 スクール スクール キッズスイム 1-2コース使用
11:00~11:30 REC ビューティープロジェクト SHISEI スマホ首 CSLive	11:00~12:00 スクール レディース 2コース使用	11:30~11:50 スモールボールFUN 塚本	11:10~11:50 スクール ベビースイム 2コース使用	10:40~11:20 HOTヨガ 水谷	11:00~12:00 スクール レディース 2コース使用	11:00~11:40 ZUMBA 山崎	11:10~11:50 スクール ベビースイム 2コース使用	11:00~12:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	11:10~11:50 スクール ベビースイム 2コース使用	11:20~12:00 エアロサーキット 知念	11:00~12:00 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用
11:40~12:10 バランスボール 長南	12:20~12:50 アクアピクス 丹波	12:00~12:40 REC フィールピラティス CSLive	12:10~12:50 初級 スイムトレーニング 西山	11:40~12:10 REC からだアクティブ CSLive	12:05~12:35 アクアピクス 伊藤	11:50~12:30 ボディコアバランス 長南	12:00~12:30 アクアジョグ 土屋	12:00~13:00 スクール スクール キッズ体育(幼児)	12:10~12:40 AQUA jam 丹波	12:10~12:50 ヨガ 知念	12:10~12:40 アクアダンス 田川
12:20~13:00 ポッチャ 長南	13:10~13:40 STEP jam 伊藤	12:50~13:10 REC メディカルF CSLive フレイル予防改善	13:00~14:00 スクール レディース 2コース使用	12:30~13:10 ZUMBA 岡本	13:00~13:40 スクール ベビースイム 2コース使用	12:40~13:10 スタイリッシュパンプ 長南	12:30~13:00 初級水泳 杉山	13:00~14:00 スクール スクール キッズ体育(幼児)	13:10~13:40 スクール スクール キッズ体育(幼児)	13:10~13:40 スタイリッシュパンプ 丹波	13:00~13:30 有料 プライベート 1コース 杉山
13:10~13:40 STEP jam 伊藤	13:50~14:20 初級水泳 丹波	13:20~14:00 ファイトアタックBEAT 田川	14:30~15:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	13:20~14:00 カラダデトックス 塚本	14:00~14:30 有料 プライベート 1コース 杉山	13:00~14:00 スクール スクール キッズ体育(幼児)	13:00~14:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	14:00~15:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	13:30~14:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	13:50~14:30 ボディコンディショニング 石村	13:30~14:00 有料 プライベート 1コース 杉山
15:30~16:30 スクール スクール キッズ体育(幼児)	15:30~16:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	14:15~14:55 奇数月:健康気功法 偶数月:健康太極拳 ソウ	14:30~15:30 スクール キッズスイム 2-3コース使用	14:20~15:00 アロマストレッチ 石村	14:30~15:00 有料 プライベート 1コース 杉山	14:00~15:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	14:00~15:00 スクール スクール キッズ体育(児童)	15:30~16:00 ストレッチ 長南	14:30~15:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	14:30~15:00 スクール スクール キッズスイム 2-3コース使用	1月クロ2月青3月クロ 14:30~15:00 初級水泳 杉山
16:30~17:30 スクール スクール キッズ体育(児童)	16:30~17:30 スクール キッズスイム 3-5コース使用	15:30~16:30 スクール スクール キッズ体育(幼児)	15:30~16:30 スクール キッズスイム 3-4コース使用	15:30~16:30 スクール スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール スクール キッズダンス	16:10~16:50 シェイブパンプ 長南	15:30~16:30 スクール キッズスイム 2-3コース使用	15:40~16:20 スイムトレーニング 西山	1月平2月バタ3月平 15:05~15:35 初級水泳 杉山
17:30~18:30 スクール スクール キッズ体育(児童)	17:30~18:30 スクール キッズスイム 4-5コース使用	16:30~17:30 スクール スクール キッズ体育(児童)	16:30~17:30 スクール キッズスイム 4-5コース使用	16:30~17:30 スクール スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール スクール キッズダンス	17:00~17:40 ボディコアバランス 長南	16:30~17:30 スクール キッズスイム 3-4コース使用	16:30~18:00 特別練習会 1-2コース使用	1月クロ2月青3月クロ 17:30~18:30 初級水泳 杉山
18:50~19:30 ヨガ 石村	18:30~20:30 スクール 選手コース	17:30~18:30 スクール スクール キッズ体育(児童)	17:30~18:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	18:30~19:30 有料 スクール バレエ	17:30~18:30 スクール スクール キッズスイム 4-5コース使用	17:30~18:30 スクール スクール キッズスイム 4-5コース使用	17:30~18:30 スクール スクール キッズスイム 4-5コース使用	18:00~18:50 スクール スクール キッズヒップホップ	17:30~18:30 スクール キッズスイム 4-5コース使用	18:30~20:30 スクール 選手コース	1月平2月バタ3月クロ 19:00~20:00 スクール 成人スイム
19:40~20:10 EXCITE ZONE 田川	20:25~21:05 REC ピラティス CSLive	18:30~19:30 スクール スクール キッズ体育(児童)	19:00~20:00 スクール 成人スイム	19:45~20:25 シェイブパンプ 西山	18:30~19:30 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用	18:30~19:30 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用	18:30~19:30 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用	19:00~20:00 有料 スクール スクール ジャズヒップホップ	19:00~20:00 有料 スクール スクール キッズスイム 3コース使用	19:00~20:00 スクール スクール 選手コース	19:30~20:00 初級水泳 丹波
20:25~21:05 REC ピラティス CSLive	20:10~20:55 1-3-5週:フィンスイム 2-4週:スキндаイビング 兼田	19:45~20:25 ヨガ 鈴木	19:30~20:00 初級水泳 丹波	20:35~21:15 ファイトアタックBEAT 西山	20:10~20:40 X-CORE TRAINING 田中	20:10~20:40 X-CORE TRAINING 田中	20:10~20:40 X-CORE TRAINING 田中	20:50~21:30 REC スムース&ヒーリング CSLive	19:00~20:00 有料 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用	19:00~20:00 スクール スクール 選手コース	1月平2月クロ3月バタ 20:55~21:25 初級水泳 齋藤
20:25~21:05 REC ピラティス CSLive	20:40~21:20 シェイブパンプ 丹波	20:40~21:20 シェイブパンプ 丹波	20:10~20:55 1-3-5週:フィンスイム 2-4週:スキндаイビング 兼田	20:35~21:15 ファイトアタックBEAT 西山	20:50~21:30 REC スムース&ヒーリング CSLive	20:50~21:30 REC スムース&ヒーリング CSLive	20:50~21:30 REC スムース&ヒーリング CSLive		19:00~20:00 有料 スクール スクール キッズスイム 3-4コース使用	19:00~20:00 スクール スクール 選手コース	

22:00 CLOSE

**コース設定について** 参加人数により下記の通り使用コースを設定させていただきます。

アクアウォーク	12名以下: 1コース 13名以上: 2コース
アクアピクス・アクアダンス ・AQUA jam・アクアジョグ	7名以下: 1コース 8-19名: 2コース 20名以上: 3コース

**土曜日走ろう会** (土曜 13:00~14:30 / 長南 / 集合: 受付前)

- 外に出て、皆さんで楽しく走ります。初心者大歓迎! 走り方からご指導いたします。
- メンバー区分に関係なくご参加いただけます。
- 雨天中止となります。

- 内容変更
- 時間変更
- 担当者変更
- 名称変更

**オススメ・NEW プログラム**

**ビューティープロジェクト SHISEI ~スマホ首~** CSLive  
 ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。

**メディカルフィットネスシリーズ** CSLive  
 フレイル予防・改善  
 日常生活における活動性向上につながる、筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチをバランスよく行い、フレイルの予防・改善することを目的プログラムです。

**HOT ヨガ**  
 遠赤外線がカラダを芯から温め、体を動かしやすい、柔軟にします。

**STEP jam**  
 ステップ台を使ったシンプルな動作の有酸素運動。ファンクショナルトレーニングと合わせて行うことで、脂肪燃焼効果と動きやすい体を目指します。音楽を楽しみながら誰でも簡単にできるプログラムです。

**ファイトアタック BEAT**  
 本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。

**アクアピクス**  
 音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。