

LESSON SCHEDULE 2025.04~

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

9:00~9:50 REC ビューティープロジェクト SHISEI ゆがみ CSLive	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 9:30~10:10 予約 健康体操 今村	4月背5月平6月クロ 9:30~10:00 初級水泳 小川	9:15~9:35 REC メディカルF CSLive 腰痛予防	4月バタ5月背6月平 9:30~10:00 中級水泳 小川	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	6:30~9:00 選手 9:00~10:00 スクール 1-2コース使用	8:00~9:00 9:00~10:00 スクール キッズ体育(幼児)	8:00~9:00 9:00~10:00 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	4月クロ5月バタ6月背 10:10~10:40 初級水泳 駒橋	10:25~11:05 定員23名 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 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	10:00~11:00 スクール キッズ体育(幼児)	10:00~11:00 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 キッズ体育(児童)	10:00~11:00 スクール キッズスイム 1-2コース使用
10:55~11:25 STEP jam 伊藤	11:00~12:00 スクール レディース 2コース使用	11:20~11:50 シェイパンプ30 田川	11:10~11:50 スクール ベビースイム 2コース使用	10:40~11:20 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 LIVE ダンスWAVE CSLive	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 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 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 ファイトアタック BEAT 田川	12:10~12:50 初級 スイムトレーニング 西山	11:40~12:20 ZUMBA 岡本	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 アクアウォーク & ジョグ 土屋	12:00~13:00 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	4月クロ5月バタ6月背 13:00~13:30 初級水泳 丹波	13:00~13:40 REC フィールピラティス CSLive	13:00~14:00 スクール レディース 2コース使用	12:40~13:00 スマールボール FUN 塚本	13:00~13:40 スクール ベビースイム 2コース使用	12:40~13:10 シェイパンプ30 長南	12:30~13:00 初級水泳 杉山	13:00~14:00 スクール キッズ体育(幼児)	13:30~14:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	13:10~13:40 シェイパンプ30 丹波	13:00~13:30 有料 プライベート 1コース 杉山 13:30~14:00 有料 プライベート 1コース 杉山
13:10~13:50 パワーヨガ 伊藤	14:00~14:40 奇数月:健康気功 偶数月:健康太極拳 ソウ	14:00~14:40 アロマストレッチ 石村	14:30~15:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	13:10~13:50 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 14:30~15:00 有料 プライベート 1コース 杉山	14:00~15:00 有料 はつらつ健康運動 河村	13:00~14:00 スクール レディース 2コース使用	14:00~15:00 スクール キッズ体育(児童)	14:30~15:30 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	14:00~15:00 スクール キッズ体育(児童)
15:30~16:30 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	15:30~16:30 スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール キッズスイム 2-3コース使用	15:30~16:30 スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	15:30~16:30 スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール キッズスイム 1-2コース使用	15:00~16:00 スクール キッズ体育(児童)	15:30~16:30 スクール キッズスイム 2-3コース使用	15:00~15:30 4月背5月クロ6月背 14:30~15:00 初級水泳 杉山	15:40~16:20 スイムトレーニング 西山
16:30~17:30 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	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズスイム 3-4コース使用	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズスイム 3-5コース使用	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズスイム 3-5コース使用	16:30~17:10 シェイパンプ40 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	
17:30~18:30 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	17:30~18:30 スクール キッズダンス	17:30~18:30 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 キッズダンス	17:30~18:30 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 キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズスイム 4-5コース使用	17:20~18:00 ボディコア バランス 長南	17:30~18:30 スクール キッズスイム 4-5コース使用		
18:50~19:30 ヨガ 石村	18:30~21:00 スクール 選手コース	18:40~19:40 有料 スクール バレエ	19:00~20:00 スクール 成人スイム	18:40~19:50 有料 スクール ピラティス	18:30~21:00 スクール 選手コース	18:40~19:50 有料 スクール ピラティス	18:30~21:00 スクール 選手コース	19:00~20:00 有料 スクール ジャズヒップホップ	19:00~20:00 スクール キッズスイム 3コース使用		
19:40~20:10 STEP jam 丹波	19:45~20:25 ヨガ 鈴木	19:55~20:35 シェイパンプ40 西山	19:30~20:00 初級水泳 丹波 4月バタ5月背6月平	20:10~20:40 EXCITE ZONE 丹波	20:10~20:40 スクール 選手コース	20:10~20:40 EXCITE ZONE 丹波	20:10~20:40 スクール 選手コース	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 キッズスイム 3コース使用		
20:20~20:50 REC シェイパンプ POWER CSLive	20:40~21:10 Fit Fun 丹波	20:45~21:25 ファイトアタック BEAT 西山	20:10~20:55 1-3週:フィンスイム 2-4週:スキндаイビング 兼田	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	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 キッズスイム 3コース使用		

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・AQUAjam 7名以下: 1コース
8-19名: 2コース
20名以上: 3コース

アクアウォーク&ジョグ

土曜日走ろう会 (土曜 14:00~15:30 / 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 ~ゆがみ~ 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、姿勢を美しくさせるプログラムです。

ダンス WAVE CSLive
 ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特におすすめです。

シェイパンプパワー CSLive
 シェイパンプのステップアップクラス。全身の筋力トレーニングに加え、スピードや回数にこだわった構成で、短時間で効率的にトレーニングに集中したい方、限界にチャレンジしたい方へおすすめです。

Fit Fun
 シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

スイムトレーニング
 泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。ぜひチャレンジしてみましょう。