

# LESSON SCHEDULE 2026.01~

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90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。  
なお、健康体操につきましては30分前より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

9:00	9:15~9:45	9:15~9:25	9:15~9:35	9:15~9:55	7:50~8:50	6:30~9:00	8:00~9:00	8:00~9:00
9:20~9:50 REC ピューティー プロジェクト CSLive レッグライン	アクアウォーク 小川	みんなでラジオ体操 9:30~10:10 予約 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	骨盤エクササイズ 岡本	8:50~9:50 スクール キッズ新体操 1~2コース使用	選手 9:00~10:00 スクール キッズスイム 1~2コース使用	9:00~10:00 スクール キッズスイム 1~2コース使用	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	初級水泳 駒橋	10:15~10:45 アクアウォーク &ジョグ 小川	10:45~10:25 シンプルステップ 水谷	10:10~10:40 奇数月:スキンドイビング 偶数月:フィンスイム 田中	10:05~10:45 コンビネーションエアロ 峯本	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 キッズスイム 1~2コース使用	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 シェイプパンプ30 丹波	11:40~12:20 ZUMBA 岡本	11:00~12:00 スクール ベビースイム 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	11:10~11:50 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
11:40~12:10 予約 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 河野	12:10~12:50 スイムトレーニング 丹波	12:05~12:35 アクアピクス 伊藤	12:00~12:30 ボディコアバランス 長南	12:00~13:00 アクアウォーク &ジョグ 土屋	12:10~12:40 AQUA SPLASH 丹波	12:10~12:40 アクアダンス 丹波
12:20~13:00 定員11名 ボッチャ 長南	13:00~13:30 初級水泳 田中	13:00~13:40 REC フィールビラティス CSLive	13:00~14:00 スクール レディース 2コース使用	13:10~13:50 カラダデトックス 塚本	13:00~13:40 スクール ベビースイム 2コース使用	13:00~14:00 スクール レディース 2コース使用	13:30~14:30 スクール キッズスイム 1~2コース使用	13:00~13:30 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:健康気功法 偶数月:健康太極拳 ソウ	14:00~14:40 スモールボールFUN 塚本	14:05~14:45 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	14:00~15:00 有料 はつらつ健康運動 河村	14:00~14:30 有料 プライベート 1コース 杉山	14:00~15:00 スクール キッズスイム 1~2コース使用	13:30~14:00 プライベート 1コース 杉山
14:05~14:45 フィール ピラティス 堀江	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 キッズダンス	15:30~16:30 スクール キッズダンス	15:30~16:30 スクール キッズダンス	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 キッズスイム 1~2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 キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	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 キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 スクール キッズダンス	16:30~17:30 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 キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズダンス	17:30~18:30 スクール キッズダンス
18:30~19:30 スクール キッズスイム 4~5コース使用	18:40~19:40 有料 スクール キッズスイム 1~2コース使用	19:00~20:00 スクール バレエ	18:40~19:40 有料 スクール バレエ	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	15:40~16:20 初級水泳 杉山
18:50~19:30 ヨガ 石村	19:45~20:25 ヨガ 鈴木	19:55~20:35 シェイプパンプ40 河野	20:10~20:55 1~3・5週:フィンスイム 2~4週:スキンドイビング 兼田	20:45~21:25 ファイトアタック BEAT 小川	20:10~20:40 X-CORE FIGHTING 小川	20:50~21:30 REC スマース&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	15:40~16:20 スイムトレーニング 杉山
19:40~20:10 FIT FUN 丹波	20:20~20:50 REC シェイプパンプ POWER CSLive	20:30~21:00 初級水泳 杉山 3~4コース使用	20:40~21:10 STEP jam 伊藤	20:40~21:10 ファイトアタック BEAT 小川	20:40~21:25 スマース&ヒーリング CSLive	20:50~21:30 REC スマース&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	15:40~16:20 スイムトレーニング 杉山
20:20~20:50 REC シェイプパンプ POWER CSLive	20:30~21:00 初級水泳 杉山 3~4コース使用	20:40~21:10 STEP jam 伊藤	20:40~21:10 ファイトアタック BEAT 小川	20:40~21:25 スマース&ヒーリング CSLive	20:50~21:30 REC スマース&ヒーリング CSLive	20:50~21:30 REC スマース&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	15:40~16:20 スイムトレーニング 杉山
21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30	21:00 30
22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30	22:00 30

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

7名以下:1コース

8~19名:2コース

AQUA SPLASH

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

ピューティープロジェクト レッグライン CSLive

セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニング

でレッグラインを整えるためのプログラムです。

メディカルF 腰痛予防・改善 CSLive

ボールを使用したストレッチにより、腰回りや股関節の柔軟性を回復させ、骨盤周辺の筋肉のバランスを整え正しい位置へ導くことで、腰への負担を軽減させ、腰痛の予防改善を行なうプログラムです。

健康太極拳

中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢や体の正しい使い方を身につけながら身体の調子を内側から整えます。

健康気功法

中国に古くから伝わる健康法です。特有の動作、呼吸法を用いて呼吸や気の流れを整え、心身のセルコントロールを行なっていきます。

初めての方でもご参加いただけます。

AQUA SPLASH

有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながらシンプルな動きで全身を動かします。水の特性

を活かし、シェイプアップやカラダづくりに最適なプログラムです。

フィールピラティス

フィールには「手探りする」「触って調べる」「味わう」「分かる」という意味があります。エクササイズを行なご自身の体の具合や仕組みを理解していきましょう。