

LESSON SCHEDULE

●スタジオレッスンは、オンラインスタジオ予約システムにより
1週間前(午前7時～)よりご予約いただけます。

- スタジオへの入場はレッスン開始10分前からスタッフの案内により入場いただけます。
- 泳法レッスンはレッスン開始5分前、キッズスイミングスクールは15分前を目安にコースの移動をお願いすることがございます。
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- プールレッスンにつきましては参加人数により使用コース数を変更することがございます。
- 代行や休講・レッスン変更につきましては、クラブHPをご覧ください。

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	18	19			11	12	13	14	15	16	17		8	9	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	25	26			18	19	20	21	22	23	24		15	16	17	18	19	20	21
27	28	29	30						25	26	27	28	29	30	31		22	23	24	25	26	27	28

●…休館日 ○…祝日営業(5/3・4・5… 9:00～19:00)

Mon 月曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
9:20(30分) ヨガ 國嶋	9:20(40分) シンプル エアロ 日高			9:00(60分) ウォーキング フリー コース ※2コース使用
10:05(40分) 骨盤エクササイズ 松永	10:10(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 日高			
11:00(40分) NEW ダンスWAVE ダンス	11:05(30分) シンプルステップ 恒松	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	11:30(60分) 目指せ マスターズ ※最大4コース使用 國嶋	11:40(15分) SASSO(複合)プール版 ※プールサイドにて実施 國嶋
11:55(40分) 健康太極拳 斉藤(富)	11:50(40分) HIPHOP リズムトレーニング 村上	12:00(20分) リトル体育片づけ ※全コース使用	12:20(20分) アクアウォーク6ジョグ ※全コース使用 田口	12:40(30分) フィンコース ※1コース使用 庄野
12:50(40分) 健康体操 國嶋	12:40(40分) HIP HOP 村上	13:20(30分) 初級水泳 ※2コース使用 土屋	4月/バックフライ 9月/背泳ぎ 6月/平泳ぎ	
13:45(40分) ヨガ 山田	13:55(30分) シンプルエアロ 市川			
14:40(40分) ストレッチ 市川				
15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用			
16:00(60分) セッション 【有料】	16:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用			
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用			
18:50(30分) シンプルエアロ 金子	19:05(40分) コンピネーション ステップ 工藤	19:00(30分) 育成コース 【有料】 ※最大4コース使用 小泉(日)	19:50(30分) アクアダンス ※全コース使用 小泉(日)	
19:35(40分) ZUMBA 川上	20:00(40分) コンピネーション エアロ 工藤		20:00(60分) バドミントン コース ※最大2コース使用	
20:40(40分) CSLive REC ヨガ				
22:30 CLOSE				

Wed 水曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
9:20(40分) CSLive REC シェイプアップ	9:15(40分) ヨガ 千葉			9:40(20分) アクアウォーク ※全コース使用 田口
10:25(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 松原	10:20(40分) フラ エクササイズ 西田			10:15(30分) 初級水泳 ※2コース使用 小泉(日)
11:35(40分) JAZZ DANCE 海坂	11:20(40分) ピラティス 西田	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	12:00(60分) 水泳中級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉(日)	12:30(45分) 中級水泳 ※3コース使用 前田
12:40(40分) シンプル ステップ 堀川	12:45(40分) セルフボディ コンディショニング 笹本	12:45(30分) セントラリアン 動きタイム 加藤	13:00(60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉(日)	13:20(30分) アクアビクス ※全コース使用 力武
13:45(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 恒松	13:50(40分) フィール ピラティス 泉澤			14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※1コース使用
14:40(40分) ボディーケア ストレッチ 加藤				15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用			16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) Jr.チアダンス スクール 【有料】 ※全コース使用			17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
19:20(40分) シェイプアップ 石田	19:30(30分) ストレッチ 前川			18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
20:20(40分) CSLive REC ピラティス	20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 寛田	18:10(60分) キッズダンス スクール 【有料】 ※全コース使用	18:00(60分) 18:00(60分) 選手 スクール コース 【有料】 ※2コース使用 小泉(日)	19:15(30分) 中級水泳 ※2コース使用 前田
			20:00(60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 前田	20:00(60分) バドミントン コース ※1コース使用
22:30 CLOSE				

Thu 木曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
9:15(40分) NEW CSLive REC フィットネスBEAT	9:15(40分) セントラリアン 〜介護予防〜 千葉			9:50(30分) バドミントン ※2コース使用
10:05(40分) ZUMBA 川上	10:10(40分) モーニング ストレッチ 千葉			10:30(60分) 幼稚園 水泳 【有料】 ※2コース使用
11:00(40分) 健康太極拳 菊地	11:05(40分) ヨガ 千葉	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※2コース使用	12:00(60分) 水泳中級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉(日)	12:30(45分) 中級水泳 ※3コース使用 前田
12:05(40分) ボディーケア バランス 田口	12:05(40分) ステップ サーキット 堀川			13:20(30分) アクアビクス ※全コース使用 力武
13:00(40分) 健康体操 堀川	13:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 石田			14:00(40分) コンピネーション ステップ 恒松
14:00(20分) CSLive REC シェイプアップ	14:00(40分) コンピネーション ステップ 恒松			14:50(30分) ボディーケア ストレッチ 加藤
14:50(30分) NEW CSLive REC ボディーケア				15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用			16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用			17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
17:15(45分) 選手育成 コース 【有料】	17:00(60分) Jr.ダンス スクール 【有料】			18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
19:20(40分) NEW ラテン エクササイズ 大貫	19:40(30分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 濱口			18:30(60分) Jr.バスケット スクール 【有料】 ※全コース使用
20:20(40分) シェイプ アップ 國嶋	20:25(40分) フィールヨガ 濱口			19:00(60分) バドミントン コース ※最大2コース使用
22:30 CLOSE				

Fri 金曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
9:15(40分) CSLive REC シェイプアップ	9:20(30分) セントラリアン 学びタイム 國嶋			9:00(60分) ウォーキング フリー コース ※2コース使用
10:15(30分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 松原	10:05(40分) ヨガ 大倉	10:10(30分) SASSO(複合) 【有料】 ※半面クロース	9:50(30分) 水泳入門 小泉(日)	
11:00(40分) JAZZ DANCE W-up 海坂	11:00(40分) ピラティス 國嶋	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※2コース使用	11:00(75分) ベビー スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	
11:55(40分) フィットネス BEAT アンドレ	11:55(30分) JAZZ DANCE コンピネーション 海坂	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	12:30(40分) アクアビクス ※全コース使用 力武	
12:50(40分) ZUMBA アンドレ	12:45(60分) セッション 【有料】	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	13:25(30分) フィンスイム ※2コース使用 力武	
13:45(40分) ヨガ 星名			LESSON変更	
14:45(40分) ストレッチ 力武				
15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用			
16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用			
17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用			
18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	18:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用			
19:20(30分) シェイプアップ 小泉	20:00(40分) CSLive REC パワーライド			19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
20:00(40分) フリースタイルダンス 第1・3・5週・木戸 第2・4週・三浦 名称変更 20:50(30分) フィットネス BEAT 石田				20:30(60分) バドミントン コース ※最大2コース使用
22:30 CLOSE				

Sat 土曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
10:00(40分) HOTヨガ 土屋	10:30(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 池山	10:30(60分) Jr.レスリング スクール 【有料】 ※半面クロース	10:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	11:00(45分) アクアビクス ※全コース使用 伊藤
11:05(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 猪地	11:05(40分) Jr.レスリング スクール 【有料】 ※半面クロース	11:10(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※3コース使用	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※4コース使用
12:00(40分) セルフボディ コンディショニング 笹本	12:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	13:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※1コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※1コース使用
13:00(40分) NEW ZUMBA 堀川	13:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	16:00(60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 國嶋
14:00(30分) CSLive REC シェイプアップ	14:10(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 宇田川	14:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	16:00(60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 國嶋
14:45(40分) シンプル ステップ 堀川	15:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	17:00(90分) 選手コース 【有料】 ※4コース使用	18:30(60分) 水泳上級者 スクール 【有料】 ※2コース使用 前田
15:40(30分) ピラティス 加藤	16:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】	17:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	18:00(60分) キッズ体育片づけ ※全コース使用	19:00(120分) 選手コース 【有料】 ※4コース使用
16:30(40分) HOTヨガ 加藤	17:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】	18:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】		
17:30(40分) CSLive REC フィットネス	18:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】			
20:00 CLOSE				

Sun 日曜日				
スタジオ1	スタジオ2	アリーナ	25M プール	20M プール
9:00 OPEN				
9:10~9:15 / みんなで体操(館内放送にて実施)				
10:15(40分) HOTヨガ 佐藤	10:30(40分) キッズ運動 能力開発 スクール 【有料】 ※ストレッチエリア 利用可能	9:30(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	9:30(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	10:30(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用
11:20(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 恒松	11:00(120分) ピクニック ボール 体験会 【有料】 ※全コース使用	11:00(60分) スイム 同好会 伊藤	11:30(60分) スイム 同好会 伊藤	12:40(30分) バドミントン コース ※1コース使用 小泉(日)
12:10(40分) ZUMBA 川上	12:10(40分) フィットネス BEAT 土屋	12:40(30分) バドミントン コース ※1コース使用 小泉(日)	13:15(30分) 中級水泳 ※最大3コース使用 小泉(日)	14:30(30分) スクインディング フリーコース ※2コース使用
13:20(40分) ステップ サーキット 恒松	13:45(45分) 育成コース 【有料】	14:00(50分) Jr.バスケット スクール 【有料】 ※全コース使用	15:00(60分) 育成コース 【有料】 ※3コース使用	16:00(120分) 選手コース 【有料】 ※4コース使用
14:20(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆☆ 大貫	14:00(50分) Jr.バスケット スクール 【有料】 ※全コース使用	15:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	16:10(75分) Jr.バスケット スクール 【有料】 ※全コース使用	
15:20(30/40分) パンパ シリーズ 池山	15:15(45分) 選手コース 【有料】	16:00(60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 國嶋	17:00(90分) 選手コース 【有料】 ※4コース使用	
16:10(40分) ボディーケア ストレッチ 大貫	16:10(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 小泉(日)	17:00(40分) パワーヨガ 川辺	17:50(40分) HIP HOP 児玉	
19:00 CLOSE				

健康体操スケジュール					
時間・担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月曜日 / 12:50~ 國嶋	踏み台運動	リフレッシュ 体操	リフレッシュ ストレッチ	タオル体操	足腰 バランス調整
木曜日 / 13:00~ 堀川	かんたん ストレッチ	リズム体操	かんたん 筋トレ	踏み台運動	タオル体操

健康体操スケジュール

時間・担当	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
月曜日 / 12:50～ 國嶋	踏み台運動	リフレッシュ 体操	リフレッシュ ストレッチ	タオル体操	足腰 バランス調整
木曜日 / 13:00～ 堀川	かんたん ストレッチ	リズム体操	かんたん 筋トレ	踏み台運動	タオル体操