

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。

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

●…休館日 ○…祝日営業(10/13、11/3・24…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) 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】 ※全面クロス	11:30 (60分) 目指せ マスターズ ※最大4コース使用 國部	11:40 (15分) SASSO (通訳) 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 齊藤 (富)	11:50 (40分) HIPHOP リズムトレーニング 村上	12:10 (50分) リトル体育片づけ ※全面クロス	12:20 (20分) アグアウォーク ※全面クロス 田口	12:45 (30分) フィンコース ※2コース使用 庄野	12:40 (30分) アグアピクス ※全コース使用 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	13:40 (30分) 初級水泳 ※2コース使用 土屋		
13:45 (40分) ヨガ 山田	13:55 (30分) シンプルエアロ 市川	14:00 (30分) 10月 / 平泳ぎ 10月 / クロール 10月 / バタフライ	14:00 (30分) 10月 / 平泳ぎ 10月 / クロール 10月 / バタフライ		
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) キッズダンス スクール 【有料】	16:40 (60分) セッション 【有料】	16:00 (60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロス	16:00 (60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロス		
17:00 (60分) キッズダンス スクール 【有料】	Jr. ダンス スクール 【有料】	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		
18:50 (30分) シンプルエアロ 金子	19:05 (40分) コンビネーション ステップ 工藤	18:00 (90分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全コース使用	18:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用		
19:35 (40分) ZUMBA 川上	20:00 (40分) コンビネーション エアロ 工藤	19:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	19:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用		
20:30 (30分) CS Live (REC) X-CORE FIGHTING		19:50 (30分) アグアピクス ※全コース使用 小泉 (日)	19:50 (30分) アグアピクス ※全コース使用 小泉 (日)		
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) CS Live (REC) シェイブパンプ				9:40 (20分) アグアウォーク ※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 (裕)	10月 / 平泳ぎ 10月 / クロール	
11:35 (40分) JAZZ DANCE ※ダンススタジオのみの ポスティング 滝坂	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】 ※全面クロス	11:40 (15分) SASSO (通訳) プール版 ※プールサイドにて実施 加藤	12:05 (20分) アグアウォーク ※全面クロス 加藤	
12:40 (40分) シンプル ステップ 堀川	12:50 (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 (裕)	13:00 (60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 小泉 (裕)	
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	14:00 (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	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】	Jr. チアダンス スクール 【有料】	16:00 (60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロス	16:00 (60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロス		
17:00 (60分) キッズダンス スクール 【有料】	Jr. チアダンス スクール 【有料】	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		
18:10 (60分) キッズダンス スクール 【有料】	18:10 (60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロス	18:00 (90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) シェイブパンプ 小泉	19:30 (30分) ストレッチ 前川	19:30 (30分) 中級水泳 ※2コース使用 前田	19:30 (30分) 中級水泳 ※2コース使用 前田		
20:20 (40分) CS Live (REC) ピラティス	20:20 (40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 寛田	20:00 (60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 中村	20:00 (60分) スイム トレーニング ※最大4コース使用 中村		
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 (30分) CS Live (REC) エアロサーキット	9:15 (40分) セントラリアン ベジタイム 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) ボディケア ストレッチ 寺島		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) ピラティス 寺島		11:40 (15分) SASSO (通訳) プール版 ※プールサイドにて実施 加藤	12:05 (20分) アグアウォーク ※全面クロス 加藤	
12:05 (40分) ボディコア バランス 田口	12:05 (40分) ステップ サーキット 堀川	12:30 (40分) 中級水泳 ※3コース使用 前田	13:20 (30分) アグアピクス ※全コース使用 力武		
13:00 (40分) 健康体操 堀川	13:00 (40分) ファイトアタック BEAT 石田				
14:00 (30分) シェイブパンプ 國部	14:00 (40分) コンビネーション ステップ 恒松				
15:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	15:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	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) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	16:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	16:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	16:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス		
17:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	17:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	17:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス	17:00 (60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロス		
18:30 (60分) Jr. バスケット スクール 【有料】 ※全面クロス	18:30 (60分) Jr. バスケット スクール 【有料】 ※全面クロス	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 (40分) ラテン エクササイズ 大貫	19:30 (75分) Jr. バスケット スクール 【有料】 ※全面クロス	19:30 (75分) 選手育成コース 【有料】 ※全コース使用	19:30 (75分) 選手育成コース 【有料】 ※全コース使用		
20:20 (40分) シェイブ パンプ 池山	20:25 (40分) CS Live (REC) ヨガ	20:00 (60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※最大2コース使用 前田	20:00 (60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※最大2コース使用 前田		
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 (30分) CS Live (REC) シェイブパンプ POWER	9:20 (30分) セントラリアン ベジタイム 國嶋			9:00 (60分) ウォーキング フリー コース ※2コース使用	
10:05 (40分) ヨガ 大倉	10:15 (30分) オリジナルエアロ ☆☆ 松原	10:10 (30分) SASSO (通訳) 國嶋 【有料】 ※全面クロス	9:50 (30分) 水泳入門 小泉 (裕)	10:20 (30分) 初級水泳 ※2コース使用 小泉 (裕)	
11:00 (40分) JAZZ DANCE W-up 滝坂	11:00 (40分) ピラティス 國嶋	11:30 (60分) ポッチャ フリー ※全面クロス	11:00 (75分) ベビースイミング スクール 【有料】 ※3コース使用		
11:55 (40分) ファイトアタック BEAT アンドレ	11:55 (30分) JAZZ DANCE コンビネーション 滝坂		12:30 (40分) アグアピクス ※全コース使用 力武		
12:50 (40分) ZUMBA アンドレ	12:45 (80分) セッション 【有料】				
13:45 (40分) ヨガ 星名			13:25 (30分) フィンスイム ※最大3コース使用 力武		
14:45 (40分) ストレッチ 力武					
15:45 (20分) CS Live (REC) マタカルフィットネス					
10月 / 膝痛予防・改善 10月 / フレイル予防 12月 / 高血圧改善ストレッチ					
17:15 (45分) 育成コース 【有料】					
18:15 (45分) 選手育成コース 【有料】					
19:20 (30分) シェイブパンプ 高橋	19:20 (30分) シェイブパンプ 高橋				
20:10 (40分) フリースタイルダンス 第1・3・5週 / 木手 第2・4週 / 三浦	20:10 (40分) CS Live (REC) AIR CYCLE Fitness パワーライド				
21:00 (40分) CS Live (REC) パワーヨガ					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60分) バドミントン 堀川					
20:30 (60					

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