

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。

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

●…休館日 ○…祝日営業(1/12、2/11・23、3/20… 9:00～19:00) ■…特別営業(1/3… 11:00～18:00)

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			ウォーキング フリーコース ※2コース使用	9:00(60分)
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】 ※全面クロース	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(亀栗)プール ※プール内にて実施 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	12:20(20分) アグアウォーク6ジョグ ※全面クロース 田口	12:20(20分) アグアウォーク6ジョグ ※全面クロース 田口		
12:50(40分) 健康体操 國嶋	12:40(40分) HIP HOP 村上	12:40(30分) フィンコース ※2コース使用 庄野	12:45(30分) アクアビクス ※全面クロース 庄野		
13:45(40分) ヨガ 山田	13:55(30分) シンプルエアロ 市川	13:20(30分) 初級水泳 ※2コース使用 竹松	13:20(30分) 初級水泳 ※2コース使用 竹松		
14:40(40分) ストレッチ 市川		1月 / 背泳ぎ 2月 / 平泳ぎ 3月 / クロール			
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	15:30(60分) セッション 【有料】 ※全面クロース	16:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	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】	16:40(60分) Jr.ダンス スクール 【有料】 ※全面クロース	17:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロース		
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(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	19:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロース		
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) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	20:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロース		
20:30(40分) HOTヨガ 千葉		19:50(30分) アクアダンス ※最大2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) NEW CSLive シェイパング 千葉	9:20(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 飯島	1月 / バタフライ 2月 / 背泳ぎ 3月 / 平泳ぎ	
11:35(40分) JAZZ DANCE ☆☆☆ 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】 ※全面クロース	11:10(50分) リトル体育 スクール 【有料】 ※全面クロース		
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	12:00(60分) 水泳中級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 飯島	担当者 変更	
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	13:00(60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 飯島	13:00(60分) 水泳初級者 スクール 【有料】 ※1コース使用 飯島	担当者 変更	
14:40(40分) ボディケア ストレッチ 加藤		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		
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) Jr.チアダンス スクール 【有料】 ※全面クロース	16:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	16:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロース		
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】 ※全面クロース	17:00(60分) キッズ体育 スクール 【有料】 ※全面クロース	17:00(60分) キッズスイミング スクール 【有料】 ※全面クロース		
19:30(30分) シェイパングPOWER 小泉	19:30(30分) ストレッチ 前川	18:00(90分) キッズ 選手 スイミング コース スクール 【有料】 ※全面クロース	18:00(60分) 18:00(90分) キッズ 選手 スイミング コース スクール 【有料】 ※全面クロース		
20:20(40分) CSLive ピラティス	20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 寛田	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		
		20:00(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) NEW CSLive シェイパング POWER 千葉	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) 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(亀栗)プール ※プール内にて実施 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			12:05(20分) アグアウォーク6ジョグ ※全面クロース 加藤	
13:00(40分) 健康体操 堀川	13:00(40分) フィットネス BEAT 石田			12:30(40分) 中級水泳 ※3コース使用 前田	
14:00(30分) シェイパング 國嶋	14:00(40分) コンピネーション ステップ 恒松			13:20(30分) アクアビクス ※全面クロース 力武	
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】 ※全面クロース				
19:20(40分) ラテンファン 大貫	19:30(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 池山				
20:20(40分) NEW フィットネス PRO ジェネトン	20:25(40分) CSLive ヨガ				
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) CSLive シェイパング POWER 千葉	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	
10:05(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(亀栗) 【有料】 ※全面クロース	9:50(30分) 水泳入門 田口		
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) ベビー スイミング スクール 【有料】 ※3コース使用	10:20(30分) 初級クロール ※2コース使用 田口		
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 滝坂				
12:50(40分) ZUMBA アンドレ	12:45(60分) セッション 【有料】			12:30(40分) アクアビクス ※全面クロース 力武	
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) NEW CSLive メディカルフィットネス					
1月 / 肩こり予防・改善 2月 / 高血圧改善ストレッチ 3月 / 足底バランス改善					
17:15(45分) 育成コース 【有料】					
18:15(45分) 選手コース 【有料】					
19:20(30分) シェイパング 飯島					
20:10(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	20:00(40分) CSLive AIR CYCLE Fitness パワーライド				
21:10(40分) CSLive パワーヨガ					
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 土居	10:30(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 池山				
11:05(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 窪地					
12:00(40分) セルフボディ コンディショニング 笹本					
13:05(40分) ZUMBA 堀川					
14:00(30分) NEW CSLive 自重トレニング 自衛隊リタイア	13:55(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 石田				
14:45(40分) シンプル ステップ 堀川	15:40(30分) ピラティス 加藤				
16:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	16:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
17:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	17:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
18:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	18:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
19:00(90分) キッズダンス スクール 【有料】	19:00(90分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
20:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	20:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
21:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	21:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
22:00(60分) キッズダンス スクール 【有料】	22:00(60分) Jr.空手 スクール 【有料】 ※全面クロース				
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					
11:20(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 恒松					
12:10(40分) ZUMBA 川上	12:10(40分) フィットネス BEAT ジェネトン				
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】				
14:20(40分) オリジナルエアロ ☆☆☆ 大貫	15:15(45分) 選手コース 【有料】				
15:20(30分) シェイパングPOWER 池山	16:05(40分) ボディケア ストレッチ 大貫				
16:05(40分) ボディケア 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