

# Lesson Schedule

※土日のプールのご利用は10:00～となります。

レッスンスケジュール / 2026年7月～

月	火		水		木		金		土		日				
	9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN				
	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			
9:30									8:00~12:00	7:30~10:00	8:45~11:45	8:45~9:45			
10:30	9:50~10:30 ZUMBA 熊谷	10:00~10:30 アクアダンス 土本	9:45~10:25 ヨガ 岩木	10:00~10:30 アクアウォーク & トレーニング 土本	9:45~10:15 セントラリアン ~ポッチャ~	10:00~10:45 アクアZUMBA 栗山	10:05~10:45 ピラティス 岩木	9:50~10:20 アクアウォーク & トレーニング 土本	キッズ体育 スクール	キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	キッズ体育 スクール	キッズスイミング スクール (全コースクローズ)			
11:30	10:45~11:25 CSLive シェイフパンフ REC	11:00~11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)	10:45~11:15 健康体操 土本	10:40~11:10 初級水泳① 中川	10:25~10:45 メディカルフィットネス ~健康増進・改善~	11:00~11:40 ZUMBA 赤津	11:00~11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)	10:30~11:00 水泳入門 土本		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)		11:00~11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)	10:45~11:45 キッズスイミング スクール (3コース使用可能)	9:45~10:45 キッズスイミング スクール (3コース使用可能)	
12:30	11:45~12:15 リズムライド 高岡	12:00~12:30 初級水泳④ 酒井	11:35~12:15 シンプルエアロ 岩木	12:00~12:45 スイム トレーニング 中川	11:55~12:35 シンプルエアロ 赤津	12:00~12:30 初級水泳② 土本	11:50~12:30 シンプルエアロ 愛宕	11:40~12:10 フィンスイム 陶久		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)		12:00~13:00 選手・育成コース (2コース使用可能)	12:40~14:50 パラ水泳教室 (3コース使用可能)	11:00~11:30 キッズ 個人塾	10:45~11:45 キッズスイミング スクール (3コース使用可能)
13:30	12:45~13:15 Down Up Core 土本 NEW	12:40~13:10 スイムプライベート 酒井(有料)	12:35~13:05 X-CORE RIDING REC	12:30~13:30 中級 スイムセッション 土本 (有料)	12:50~13:20 Down Up Core REC NEW	12:30~13:30 中級 スイムセッション 土本 (有料)	12:45~13:15 リズムライド 伊藤	12:30~13:00 アクアダンス 土本		ピラティス 片山		13:00~13:30 キッズ個人塾	13:30~13:50 CSLive ヨガ 片山 NEW	13:30~14:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	13:30~13:50 メディカルフィットネス ~健康増進・改善~ REC NEW
14:30	13:30~14:10 CSLive ピラティス REC	13:10~13:40 スイムプライベート 酒井(有料)		13:30~14:10 CSLive ヨガ LIVE	13:40~14:10 スイムプライベート 土本(有料)	13:30~14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	13:30~14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	13:30~14:30 中級 スイムセッション 三橋 (有料)	14:10~14:40 リズムライド 陶久	14:30~16:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	14:05~14:45 ファイトアタック BEAT 高橋	15:00~15:40 シェイフパンフ 高橋	15:10~15:40 初級水泳② 中川	13:30~14:10 CSLive ヨガ REC	
15:30	15:30~18:30 キッズ体育 スクール	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:05~15:35 シェイフパンフ POWER 陶久	15:55~16:35 ZUMBA 表田	15:00~15:40 シェイフパンフ 高橋	15:45~16:30 スイム トレーニング 中川	15:10~15:40 初級水泳② 中川	15:55~16:35 ZUMBA 表田	
16:30	16:30~18:30 キッズ体育 スクール	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:30~18:30 キッズ体育 スクール	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:30~18:30 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:50~17:30 CSLive ファイトアタックPRO REC	17:00~18:45 パラ水泳教室 (3コース使用可能)	16:50~17:30 CSLive 奇数週: ヨガ 偶数週: パワーヨガ REC	15:45~16:30 スイム トレーニング 中川	15:10~15:40 初級水泳② 中川	16:50~17:30 CSLive 奇数週: ヨガ 偶数週: パワーヨガ REC	
17:30	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:00 キッズ個人塾	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:30~19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	18:45 CLOSE	19:00 CLOSE	18:45 CLOSE	19:00 CLOSE	18:45 CLOSE	19:00 CLOSE	
18:30	19:00~19:40 シンプルエアロ 愛宕	19:10~19:40 リズムライド 伊藤	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:30 CLOSE	19:45 END	19:30 CLOSE	19:45 END	19:30 CLOSE	19:45 END	
19:30	19:55~20:35 ZUMBA 亀山	20:00~21:00 フィン フリーコース (2コース使用)	20:00~20:40 ZUMBA 熊谷	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC	20:00~20:40 ZUMBA 熊谷	20:00~20:45 スイム トレーニング 陶久	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:45~20:15 初級水泳③ 三橋						
20:30	20:50~21:30 ヨガ 亀山	20:50~21:30 HIP HOP 宮崎	20:50~21:20 EXCITE-BODY 伊藤	20:50~21:30 HIP HOP 宮崎	20:50~21:20 EXCITE-BODY 伊藤	20:50~21:30 HIP HOP 宮崎	20:50~21:30 HIP HOP 宮崎	20:55~21:35 CSLive シェイフパンフ REC							
21:30															
22:00	21:45 CLOSED														
23:00	22:00 END														
											7月	8月	9月		
											初級水泳①	クロール	バタフライ	平泳ぎ	
											初級水泳②	背泳ぎ	クロール	バタフライ	
											初級水泳③	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	
											初級水泳④	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	

休館日