

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年4月～6月

4・5・6月
カレンダー

※色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業となります。
※★印は特別営業日となります。

4月

日	月	火	水	木	金	土
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			

5月

日	月	火	水	木	金	土
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

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	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					

Mon	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール
	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:00 OPEN ※土曜日・日曜日のプールのご利用は10:00～となります	9:00 OPEN
9:00						8:45~9:45
10:00	9:50~10:30 ZUMBA 熊谷	9:45~10:25 ヨガ 岩木	10:00~10:45 アクアZUMBA 栗山	9:50~10:20 アクアウォーク&トレーニング 土本	9:00~10:00 キッズ体育 スクール	9:00~10:00 キッズスイミング スクール (全コースクローズ)
11:00	10:45~11:25 CSLive シェイブパンプ	10:45~11:15 健康体操 土本	10:25~10:45 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング NEW REC	10:15~10:45 ピラティス 石井	10:00~11:00 キッズ体育 スクール	9:45~10:45 キッズ体育 スクール
12:00	11:45~12:15 リズムライド 高岡	11:30~12:00 セントラリアン (動きタイム)	11:55~12:25 シンプルエアロ 赤津	11:00~11:40 ZUMBA 赤津	11:00~12:00 キッズ体育 スクール	10:45~11:45 キッズ体育 スクール
13:00	12:35~13:05 ピラティス 加藤	12:20~12:50 リズムライド 田中	12:45~13:15 リズムライド 岡本	11:40~12:10 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:00~11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)	11:00~11:30 キッズスイミング スクール (3コース使用可能)
14:00	13:20~13:50 ワークアウトヨガ 加藤	13:10~13:30 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング NEW REC	13:30~14:10 CSLive ヨガ LIVE	11:40~12:10 フィンスイム 藤嶋	11:40~12:10 初級背泳ぎ 土本	11:30~12:00 キッズ個人塾
15:00	14:05~14:35 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~ NEW REC	13:20~13:50 アクアピクス 田中	13:40~14:10 初級スイムプライベート (有料) 土本	12:10~12:40 フィンフリーコース (1コース使用)	12:00~13:00 選手・育成コース (2コース使用可能)	12:30~14:50 パラ水泳教室 (3コース使用可能) (有料)
16:00	15:30~16:30 キッズ体育 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 キッズ体育 スクール (2コース使用可能)	15:30~16:30 キッズ体育 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 (全コースクローズ)	15:00~15:30 初級水泳② 嶋田
17:00	16:30~17:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	16:30~17:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	16:30~17:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	16:30~17:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	16:55~17:25 シェイブパンプ POWER 陶久	15:50~16:20 Fit Fun 高橋 NEW
18:00	17:30~18:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	17:30~18:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	17:30~18:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	17:30~18:30 キッズ体育 スクール (全コースクローズ)	17:00~18:45 パラ水泳教室 (3コース使用可能) (有料)	16:35~17:15 CSLive 奇数週:ヨガ 偶数週:パワーヨガ REC
19:00	19:00~19:40 シンプルエアロ 愛宕	19:00~19:40 CSLive シェイブパンプ REC	19:05~19:45 ピラティス 岩木	19:00~19:40 ZUMBA 藤嶋	19:30 CLOSED	17:30~18:00 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~ NEW REC
20:00	20:00~20:40 ZUMBA 亀山	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	20:00~20:40 ZUMBA 熊谷	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:45 END	18:45 CLOSED
21:00	20:55~21:35 ヨガ 亀山	20:50~21:20 ファイトアタック BEAT 田中	21:00~21:30 リズムライド 伊藤	20:55~21:35 シェイブパンプ 亀山		19:00 END
22:00	21:45 CLOSED	21:45 CLOSED	21:45 CLOSED	21:45 CLOSED		
	22:00 END	22:00 END	22:00 END	22:00 END		

	4月	5月	6月
初級水泳①	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級水泳②	クロール	バタフライ	平泳ぎ
初級水泳③	背泳ぎ	クロール	バタフライ
初級水泳④	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール