

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1月～

月	火	水	木	金	土	日	
9:30	9:30 OPEN スタジオ プール	9:30 OPEN スタジオ プール	9:30 OPEN スタジオ プール	9:30 OPEN スタジオ プール	9:00 OPEN スタジオ プール	9:00 OPEN スタジオ プール	
10:30	9:50~10:30 ZUMBA 熊谷 1000~10:30 アクアダンス 土本	9:45~10:25 HOTヨガ 岩木 1000~10:30 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 ~ボッチャ~ 1000~10:45 アクアZUMBA 萩山	10:00~10:45 アクアウォーク &トレーニング 土本	9:50~10:20 アクアウォーク &トレーニング 土本 10:00~11:00 水泳入門 土本	8:45~11:45 キッズスイミングスクール (全コースクローズ) 9:45~10:45 キッズスイミングスクール (3コース使用可能)	
11:30	10:45~11:25 CSLive シェイプパンプ 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 11:00~11:40 初級水泳① 中川	11:00~11:40 ZUMBA 赤津 11:35~12:15 CSLive シェイプパンプ REC NEW	11:00~11:40 ベビースイミング (3コース使用可能) 11:55~12:35 シンプルエアロ 赤津 12:00~12:45 スイムトレーニング 中川	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 11:50~12:30 初級水泳② 土本	11:00~11:40 初級水泳③ 陶久 11:40~12:10 フィンスイム 陶久	
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	12:35~13:05 CSLive X-CORE RIDING REC 13:00~13:30 中級スイムセッション 酒井 (有料)	12:35~13:05 CSLive ビューティーフィット ~ヨガ~REC NEW 13:00~13:30 スイムプライベート 酒井 (有料)	12:30~13:30 中級スイムセッション 土本 (有料) 12:50~13:20 CSLive ビューティーフィット ~ヨガ~REC NEW 13:30~14:10 CSLive ヨガ REC	12:30~13:00 アクアダンス 土本 12:45~13:15 リズムライド 伊藤 13:30~14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	12:00~13:00 選手・育成コース (2コース使用可能) 12:30~13:00 ピラティス 片山 13:00~13:30 キッズ個人塾 13:10~13:50 ヨガ 片山 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	13:20~14:00 ヨガ 加藤 13:40~14:10 スイムプライベート 酒井 (有料)	14:15~14:45 CSLive ビューティーフィット ~ヨガ~REC NEW			14:10~14:40 リズムライド 陶久 14:40~15:35 シェイプパンプ POWER 陶久 15:55~16:35 ZUMBA 萩田 16:30~18:30 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 シェイプパンプ 高橋 15:55~16:35 シンプルエアロ 高橋 16:45~17:25 CSLive 奇数週:ヨガ 偶数週:パワーヨガ REC 17:40~18:10 CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス REC	
14:30					17:00~18:45 パラ水泳教室 (3コース使用可能)	18:45 CLOSE	
15:30	15:30~18:30 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)	15:30~18:30 キッズスイミングスクール (2コース使用可能)	15:30~18:30 キッズスイミングスクール (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)	19:00~15:30 初級水泳② 中川	
16:30	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)	19:00~19:40 ZUMBA 藤崎 19:40~20:00 HOTピラティス 岩木 20:00~20:40 ZUMBA 熊谷 20:55~21:35 EXCITE-BODY 伊藤	15:30~16:15 スイムトレーニング 中川	
17:30	17:30~18:30 キッズスイミングスクール (全コースクローズ)	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)	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE 20:55~21:35 シェイプパンプ 亀山	16:45~17:25 CSLive 奇数週:ヨガ 偶数週:パワーヨガ REC 17:40~18:10 CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス REC	
18:30	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)	20:00~20:30 初級水泳③ 嶋田	18:45 CLOSE	
19:30	19:00~19:40 シンプルエアロ 愛宕 19:40~20:00 リズムライド 伊藤	19:10~19:40 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE 20:00~20:30 CSLive フィンスイム 中川	19:05~19:45 HOTピラティス 岩木 20:00~20:40 ZUMBA 熊谷 20:55~21:35 EXCITE-BODY 伊藤	19:00~19:40 ZUMBA 藤崎 19:40~20:00 CSLive パワーライド LIVE 20:00~20:40 CSLive フィンスイム 陶久 20:55~21:35 シェイプパンプ 亀山	20:00~20:30 初級水泳③ 嶋田	19:30 CLOSE	
20:30	19:55~20:35 ZUMBA 亀山 20:35~21:30 フィンスイム 中川	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE 21:00~21:40 HIP HOP 宮崎 NEW	20:00~20:40 ZUMBA 熊谷 20:55~21:35 EXCITE-BODY 伊藤	20:00~20:40 CSLive パワーライド LIVE 20:55~21:35 シェイプパンプ 亀山	20:00~20:30 初級水泳③ 嶋田	19:45 END	
21:30	20:55~21:35 パワーライド 亀山						
22:00							
23:00							
21:45 CLOSED							
22:00 END							